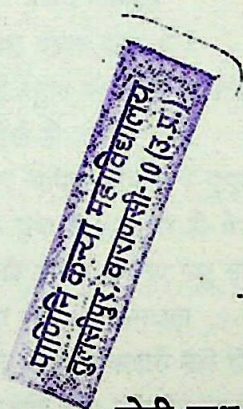
काहार
या
मांसाहार
फैसला आप स्वयं करें

लेखक : गोपीनाथ अग्रवाल

जैन बुक एजेन्सी, नई दिल्ली

शाकाहार या मांसाहार

फैसला आप स्वयं करें।

— गोपी नाथ अग्रवाल —

जैन बुक एजेन्सी

सी- 9, कनाट प्लेस, पो. ओ. बाक्स 113

नई दिल्ली- 110001

फोन : 3321663, 3715092

Published by :
M/s Jain Book Agency
C-9, Connaught Place
New Delhi - 110 001
Phone : 3321663, 3320806

Price : Rupees Two

Reprinted 1997

Reprint Edition October, 1995

Processing & Editing by :
NABHI PUBLICATIONS
Post Box No. 37
New Delhi - 110 005

Distributed by :
M/S JAIN BOOK AGENCY
C-9, Connaught Place
New Delhi - 110 001
Phone : 3321663, 3320806
Fax : 011-3731117

M/S JAIN BOOK AGENCY (South End)
1, Aurobindo Place, Hauz Khas
New Delhi
Phone : 666113

BRAMCHARI KAMLABAI JAIN
Shri Digamber Jain Adarsh
Mahila Vidyalaya,
Shri Mahavirji,
Distt. Swai Madhopur
Rajasthan

Printed With Best Compliments from :
Wadhwa International
B-193. Okhla Industrial Area. Phase-I.
New Delhi-20 Ph. : 6816141. 6811381

विषय सूची

उल्लिखित पुस्तकों की सूची

1. Ahinsa Voice by Sh. Satih Kumar Jain, Sharman Sahitya Sansthan, 53, Rishabh Vihar, Delhi-92.
2. अहिंसा संदेश by श्री रतनेश कुमार जैन, अहिंसा संदेश कार्यालय, पो. बा. नं. 85, रांची, बिहार.
3. अण्डा: ज़हर ही ज़हर एवं शाकाहार क्रान्ति by डा. नेमीचंद जैन, हीरा भैया प्रकाशन, 65ए पत्रकार कालोनी, कनाडिया मार्ग, इन्दौर (म. प्र.) 452001.
4. कल्याण Issued by गीता प्रेस, गोरखपुर
5. हंसा हारी मोती चुगना by श्री संतोख सिंह, श्री टी. आर. शंगारी, राधास्वामी सत्संग, व्यास, जि. अमृतसर
6. जीवन में शाकाहार by श्री संत दर्शन सिंह जी महाराज, कृपाल आश्रम, नं. 2 करनाल रोड, विजय नगर, देहली-9
7. Role of Vegetarian food by Dr. O.P. Kapoor, Bombay Hospital Institute of Medical Sciences, 12 Marine Lines, Bombay.
8. Medical Basis of Vegetarian Nutrition by Dr. D.C. Jain, Kishore Charitable Trust, Delhi. (SR. N.K. Jain, 1059 Bajar Pi Walan, Jama Masjid, Delhi).
9. Nutritive Value of Indian Foods by C. Gopalan, National Institute of Nutrition, ICMR, Hyderabad-500007.
10. List of Honour issued by Beauty without Cruelty, 4 Prince of Wales Drive, Wanowrie, Poone-411040.
11. Why Vegetarianism by Dr. Dashrath Bhai Thaker, Bombay Humanitarian League Daya Mandir, 2nd Floor Mumbadevi Road, Bombay-400003.
12. सत्यार्थ प्रकाश issued by आर्य समाज प्रतिनिधि सभा, देहली
13. Jane Brody's Nutrition Book issued by W.W. Narton & Company, Inc. 500 Fifth Avenue, New York 10110.
14. Food for a Future issued by Shree Akhil Bhartiya Hinsa Nivaran Sangh, Hinsa Nivaran Bhawan, 32 Manisha Society, Mirambica Road, Ahmedabad-380013.
15. Indian Vegetarianism एवं भारतीय शाकाहार by Dr. Tara Chand Agarwal, Barjatya Family Charitable Trust, Haldia House, Johri Bazar, Jaipur-302003.
16. अहिंसा के अछूते पहलु by जैन विश्व भारती, लाडनूं, राजस्थान
17. The Indian Vegetarian Congress Quarterly, Why Kill for Food by G.L. Rudd & the Vegetarian Way by Sri Surendra M. Mehta, The Indian Vegetarian Congress, 1, Eldams Road, Madras-18.
18. Flesh Food An Un-natural & Harmful Diet issued by Dev Samaj Prakashan, No. 3345, Sector 21-D, Chandigarh.
19. Why Do We Advocate Vegetarianism issued by Dev Samaj, Sector 36-B, Chandigarh.
20. मांसाहार क्यों घृणित वा हानिकारक है issued by देव समाज़ साहित्य विभाग, चंदीगढ़
21. सत्त्विक और योगमुक्त जीवन issued by प्रजापिता ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय, पाण्डव भवन, माउँट आबू
22. पशु जगत और उसके संबंध में मनुष्य के कर्तव्य by देव समाज प्रधान कार्यालय, मोगा
23. Islamic Concern for Animals by Al-Hafiz B.A. Masri, The Athene Trust, 32 A, Charles Street Petersfield Hants GU 32 3EH. U.K.

इस पुस्तक का इंगलिश संस्करण भी उपलब्ध है।

1 इस किताब का विचार क्यों बना ।

मैं नाभि कुमार जैन सुपुत्र श्री शान्ति प्रसाद जैन, बाल्यकाल से ही अपने पिता जी से धर्म की महत्ता, आत्मा का स्वरूप, जन्म मरण के सिद्धान्त आदि विषयों को समझने का अवसर प्राप्त करता रहा। पिता जी ने तर्क-वितर्क द्वारा मेरी सभी शंकाओं का समाधान कर मेरा उचित मार्ग दर्शन किया। अपने ताऊ जी स्व. ला. जैनीमल जैन (मै. जे. एम. जैना एण्ड ब्रदर्स), जिनके साथ प्रायः मैं प्रातः भ्रमण को जाया करता था, और जो नित्य नियम से कौओं को रोटी व चिड़ियों, कबूतरों को बाजरा आदि खिलाते थे, मैंने देखा कि जिस प्रकार ताऊ जी को देखते ही सब पक्षी प्रसन्न होकर उन्हें घेर लेते थे और वे जिस स्नेह व लगन से उन पक्षियों को खिलाते थे उसमें मुझे ऐसा कभी नहीं लगा जैसे ताऊ जी व पक्षियों के बीच मनुष्य व पक्षी होने जैसा कोई भेदभाव हो। मुझे तो ऐसा ही प्रतीत हुआ जैसे उनके बीच कोई अपने प्रियजन होने जैसा ही सम्बन्ध है।

पिता जी व ताऊ जी इन दोनों पूज्य जनों के विचारों व आचरण ने मेरे किशोर मन को ऐसा प्रभावित किया कि किसी भी जीव पर अत्याचार होते देख कर मुझे ऐसा लगता, मानों उसके स्थान पर मैं स्वयं ही हूँ। पक्षियों को पिंजरों में देख कर मेरा अन्तर्मन छटपटाता, व उन्हें पिंजरों से स्वतन्त्र करा कर मैं ऐसा आत्म सन्तोष व तृप्ति अनुभव करता, मानों कोई मेरा अपना प्रियजन ही स्वतन्त्र हुआ हो। मुझे ऐसा प्रतीत होता है कि संसार के सभी जीव किसी न किसी जन्म में एक दूसरे के सम्बन्धी व हितैषी रहे हैं। तथा मन में यह दृढ़ विश्वास हो गया है कि अत्यन्त आवश्यक होने पर भी, मैं अपनी जीवन रक्षा के लिए मांसाहारी पदार्थ लेने की अपेक्षा मौत को गले लगाना अधिक पसन्द करूंगा।

चमड़े की वस्तुओं का उपयोग मैंने बाल काल से ही कम कर दिया था व शनैः शनैः चमड़े के जूतों तक का भी परित्याग कर दिया। अपने प्रारम्भिक व्यवसायिक जीवनकाल में एक दिन मैंने पूज्य देवेन्द्र चाचा जी से बाटा शू. क. के शेयर्ज का फार्म भरने को कहा। इसका जो उत्तर उन्होंने दिया उसे मैंने एक उपदेश की भांति लिया। उन्होंने कहा : "बेटे जब मेरे ऊपर वैसे ही प्रभु की कृपा है तो मैं चमड़े की आय को अपनी आय का स्रोत्र क्यों बनाऊं ?" यह सुन, मैंने तुरन्त निश्चय किया कि मैं भी हर उस आय को अपनी आय का अंग नहीं बनाउंगा जिसमें प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप से जीवहिंसा होती हो।

हमारी दुकान मैं. जैन बुक ऐजेन्सी, नई दिल्ली पर पहले अन्य विषयों की पुस्तकों के साथ साथ मुर्गी, मछली, सूअर पालन आदि की पुस्तकें भी बिकती थीं। एक दिन डा. कैलाश चन्द जैन (राजा टायज वाले) ने हमारी दुकान पर ऐसी पुस्तकें देखकर कहा कि ये पुस्तकें बेच कर तुम हिंसा को प्रोत्साहित करने के निमित्त क्यों बनते हो। उसी दिन से मैंने अपने पिता जी व बड़े भाई श्री विमल वाहन जैन से, जो मुझ पर अगाध स्नेह रखते हैं, अनुमति लेकर मुर्गी, मछली, सूअर पालन व मांसाहारी व्यंजन बनाने की विधि से सम्बन्धित सभी पुस्तकें रखनी व बेचनी बन्द कर दीं। ऐसा करने से हम सबको एक सन्तोष की अनुभूति हुई व प्रभु की कृपा से हमारे व्यवसाय की प्रगति पर भी इसका कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ा।

तीन वर्ष पूर्व हमने डा. नेमिचन्द जैन तीर्थंकर, इन्दौर वालों की पुस्तक "अण्डा ज़हर ही ज़हर" की हजार प्रति खरीद कर अपनी दुकान जैन बुक ऐजेन्सी के काउन्टर पर फ्री वितरण के लिए रख दीं। प्रभु की कृपा से हमारी दुकान पर देश के हर कोने से हर श्रेणी व विचार धारा के व्यक्ति आते हैं। उनमें से कुछ अण्डा खाने वाले व्यक्तियों ने जब यह बताया कि इस पुस्तक को पढ़कर उन्होंने अण्डा खाना छोड़ दिया है, तो मुझे अत्यधिक सन्तोष व प्रसन्नता हुई। साथ ही मन में यह विचार भी उगा कि क्यों न हम स्वयं शाकाहार व मांसाहार के गुण दोष पर एक ऐसी पुस्तक निकालें जिसमें संक्षिप्त रूप से दोनों प्रकार के भोजन का मनुष्य के स्वास्थ्य, आचार विचार आदि पर वैज्ञानिक दृष्टि से विवेचन हो और जो लोगों को उचित आहार का स्वयं निर्णय लेने में सहायक हो सके।

यह विचार परिपक्व होने पर मैंने "श्री कृष्ण चरित मानस", "चिन्ता मुक्ति" व "लोक व्यवहार" आदि पुस्तकों के लेखक मौसा जी श्री गोपीनाथ अग्रवाल, डी 12/3 मौडल टाउन, दिल्ली से निवेदन किया कि मेरी भावनाओं व विचारों के अनुरूप वे इस विषय पर भी एक पुस्तिका लिखें। उन्होंने इसे सहर्ष स्वीकार कर जो पुस्तिका तैयार की वह आपके समक्ष प्रस्तुत की जा रही है।

इस पुस्तक के प्रथम संस्करण के समय मैंने यह कल्पना भी नहीं की थी कि कुछ माह के अल्पकाल में ही यह पुस्तक एक शाकाहार आन्दोलन का रूप ग्रहण कर लेगी। इस पुस्तक से प्रभावित हो जहाँ सैंकड़ों व्यक्तियों ने मांसाहार का परित्याग कर दिया है वहीं अनेकों व्यक्ति इसका संदेश घर घर में पहुँचाने के लिए तन मन धन से जुट गए हैं। मैं० डी० के० पब्लीशर्स एंड डिस्ट्रीब्यूटर्स परिवार दिल्ली के श्री ईश्वर चन्द्र मित्तल व उनके सुपुत्र श्री परवीन, परमोद, परमिल व प्रदीप मित्तल इस पुस्तक से प्रभावित हो इसके प्रचार, छपाई व वितरण में निस्वार्थ सहयोग प्रदान कर ऐसा आदर्श प्रस्तुत कर रहे हैं जो अनेकों व्यक्तियों को शाकाहार आन्दोलन की प्रगति के लिए भरसक प्रयत्न करने की प्रेरणा देता रहेगा।

प्रिय बन्धुओं, इस पुस्तिका को पढ़ कर, अपने तर्कशील मन द्वारा शाकाहार व मांसाहार के गुण दोषों पर विचार कर आप स्वयं ही यह निर्णय करें कि आपकी हर प्रकार की उन्नति के लिए कौन सा आहार उचित व हितकर है।

धन्यवाद,

नाभिकुमार जैन

इस पुस्तक का इंगलिश संस्करण भी उपलब्ध है।

2 शाकाहार बनाम मांसाहार

हिन्दू, मुस्लिम, सिख, ईसाई, जैन, बौद्ध आदि विश्व के सभी प्रमुख धर्मों के प्रणेता व महापुरूषों ने हिंसा, क्रूरता, असत्य, क्रोध, द्वेष व अन्य जीवों को अकारण कष्ट व पीड़ा पहुँचाने को गुनाह बताया है व अहिंसा, दया, क्षमा, सत्य, करूणा आदि को धर्म बताया है। उनकी मुख्य शिक्षा हर प्राणी मात्र में उस परम पिता परमात्मा की झलक देख कर सब के साथ अच्छा व्यवहार करने की ही है। उन महापुरूषों ने न केवल मांसाहार की निन्दा की बल्कि सब जीव, जन्तुओं, पशु, पक्षियों के साथ दया व करूणा पूर्ण व्यवहार की शिक्षा दी व अनाज आदि खिला कर उनका पालन पोषण करने को शुभ कर्म बताया है।

प्रकृति ने भी जहाँ मानव के आहार के लिए अनेक वनस्पति व स्वादिष्ट पदार्थ उत्पन्न किए वहीं उसकी सेवा व सहायता के लिए विभिन्न पशु पक्षियों की सृष्टि की। वे पशु, पक्षी जो एक ओर प्राकृतिक संतुलन बनाए रखने में सहायक होते हैं तो दूसरी ओर मानव की तनिक सी दया व प्रेम पाकर उसके मनुष्यों से भी अधिक स्वामीभक्त व वफ़ादार बन कर उसकी जी जान से सेवा करते हैं।

वही मानव जिसकी शरीर रचना भी प्रकृति ने मांसाहारी प्राणियों जैसी न बना कर शाकाहारी प्राणियों जैसी बनाई, यदि प्रकृति, धर्म व महापुरूषों के निर्देशों की अवहेलना कर, मांसाहार करता है तो यह उसकी कितनी बड़ी कृतघ्नता व दुष्कर्म है। संसार के सभी जीव जन्तु हमारी ही भाँति उस परम पिता परमात्मा की सन्तान हैं। क्या वह परम पिता अपनी एक सन्तान द्वारा दूसरी सन्तान को अकारण मारने के अपराध को सहन करेगा ? नहीं, कभी नहीं। कर्म का फल तो मिलेगा ही। शुभ या अशुभ कोई भी कर्म कभी व्यर्थ नहीं जाता, उसका पुरस्कार व दण्ड हमें देर सवेर अवश्य ही मिलता है, और मिलेगा। यह निश्चित व अटल सत्य है।

आज जब विश्व के हर कोने से वैज्ञानिक व डाक्टर यह चेतावनी दे रहे हैं कि मांसाहार कैंसर आदि असाध्य रोगों को देकर आयु क्षीण करता है और शाकाहार अधिक पौष्टिकता व रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है, फिर भी मानव, यदि अन्धी नक़ल या आधुनिकता की होड़ में मांसाहार करके अपना सर्वनाश करे, तो यह उसका दुर्भाग्य ही कहा जाएगा।

पशुओं को मारने से पूर्व उनके शरीर में पल रहे रोगों की उचित जांच नहीं की जाती और उनके शरीर में पल रहे रोग मांस खाने वाले के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं, फिर जिस त्रास व यन्त्रणा पूर्व वातावरण में इनकी हत्या की जाती है उस वातावरण से उत्पन्न हुआ तनाव, भय, छटपटाहट, क्रोध आदि पशुओं के मांस को ज़हरीला बना देता है। वह ज़हरीला, रोग ग्रस्त मांस, मांसाहारी के उदर में जाकर उसे असाध्य रोगों का शिकार बनाता है और मानों दम तोड़ते हुए पशु का यह प्रण पूरा करता है कि "जैसे तुम मुझे खाओगे मैं तुम्हें खाऊँगा"।

हे मांसाहारी बन्धुओं, कृपया अगली बार मांसाहार से पूर्व एक बार बूचड़खाने व मुर्गीखाने (Poultry farm) में जाकर इन मूक प्राणियों पर किए जाने वाले अत्याचार, उनकी वेदना व उन पशुओं के चेहरों के भावों को अपनी आँखों से अवश्य देखें और मांसाहार के समय अपने ही गले को धीरे-धीरे कटते, उसमें से रक्त की धारा को बाहर निकलते अपनी ही आँसुओं से भरी आँखों से देखने की कल्पना करें और फिर अपनी अन्तरात्मा से पूछें कि क्या हमारी श्रेष्ठता व मानवता इसी में है कि हम केवल अपने स्वाद के लिये निरपराध प्राणियों का वह जीवन उन से सदा के लिए छीन लें जो हम उन्हें दे नहीं सकते।

प्रिय बन्धुओं, कृपया अपने हानि लाभ का ही विचार करें, मांसाहार पौष्टिकता की जगह, असाद्धय रोग देकर आयु घटाता है, यह मन, बुद्धि को दूषित कर सुख शांति नष्ट कर हमारा नैतिक व चारित्रिक पतन कर, न केवल हमें अपितु हमारी आने वाली पीढ़ी को भी असाध्य रोगों व अपार कष्टों की ओर धकेल रहा है। अपनी प्राणों से भी प्रिय सन्तान को मांसाहार जनित रोगों हृदय रोग, कैंसर आदि से व अन्य सामाजिक हानियों से बचाने के लिए आज ही मांसाहार का परित्याग करें। भूल सुधार के लिए हर पल उत्तम है, शास्त्रों के अनुसार "मांसाहार का परित्याग करने वाले को भी यज्ञ करने वाले के समान फल मिलता है"।

3 मनुष्य का भोजन कैसा हो

मनुष्य के जीवित रहने के लिए वायु व जल के बाद सर्वाधिक आवश्यक वस्तु भोजन ही है। मनुष्य का भोजन कैसा हो उसका क्या उद्देश्य है, वह क्या हो, कितना हो इस पर ध्यान देना अत्यावश्यक है।

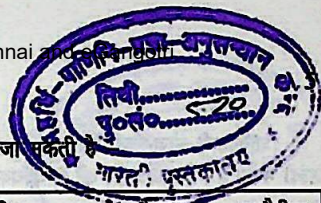
मनुष्य के भोजन का उद्देश्य :– भाजन से मनुष्य का उद्देश्य मात्र उदरपूर्ति, स्वास्थ्य प्राप्ति अथवा स्वाद की पूर्ति ही नहीं है अपितु मानसिक व चारित्रिक विकास करना भी है। आहार का हमारे आचार, विचार व व्यवहार से गहरा सम्बन्ध है। प्राचीन कहावत "जैसा खाये अन्न, वैसा बने मन" आज भी उतनी ही सत्य है। मनुष्य की विभिन्न प्रकार के भोजन के प्रति रूचि उसके आचरण व चरित्र की पहचान कराती है। अतः हमारा भोजन से उद्देश्य उन पदार्थों का सेवन करना है जो शारीरिक, नैतिक, सामाजिक व आध्यात्मिक उन्नति करने वाले व स्नेह, प्रेम, दया, अहिंसा, शांति आदि गुणों को बढ़ावा देने वाले हों।

मनुष्य का भोजन कैसा हो :– मनुष्य के भोजन में शरीर को शक्ति, पुष्टि देने वाले व गर्मी बनाये रखने वाले पदार्थ, प्रोटीन, शर्करा, विटामिन्ज, खनिज, वसा आदि पदार्थ उचित अनुपात व पर्याप्त मात्रा में होने चाहियें ताकि शरीर में अच्छी किस्म के नए कोशाणु (New cells) व R.B. Cs बनते रहें क्योंकि हमारे शरीर में लाखों R.B. Cs (Red Blood Carpuscle) प्रति सैकिन्ड मरते व नए उत्पन्न होते हैं। ऐसा अनुमान है कि छः वर्ष में हमारे शरीर के सभी ([0]Cells & Tissues) कोशाणु व ऊतक पूरी तरह बदल जाते हैं यानि जिस प्रकार सांप हर छः महीने बाद अपनी खाल (Skin) बदल लेता है उसी तरह छः वर्ष में हमारे शरीर के भी पूरे (Cell & Tissues) पूरी तरह बदल जाते हैं जिनकी क्वालिटी हमारे भोजन पर निर्भर करती है। साथ ही भोजन में ऐसे पदार्थ भी होने चाहियें जिनसे शरीर में रोगों का प्रतिरोध करने की क्षमता रहे व शरीर से व्यर्थ मादे, मल तथा बचे खुचे हानिकारक तत्व (toxins) बाहर निकलने में रूकावट न आए। भोजन में रोगोत्पादक, स्वास्थ्य नाशक व उत्तेजनकारी तत्व न हों क्योंकि ये तत्व मानसिक सन्तुलन को बिगाड़ कर आवेगों को जन्म देते हैं और उन्हें अमर्यादित व उच्छृंखल बनाते हैं।

मनुष्य का भोजन क्या हो :– प्रकृति ने मनुष्य के भोजन के लिए अनेक पदार्थ अनाज, फल, साग सब्जी, मेवे इत्यादि उत्पन्न किये हैं जिनमें सभी प्रकार के पौष्टिक तत्व पर्याप्त मात्रा में हैं। एक वयस्क व्यक्ति की विभिन्न तत्वों की दैनिक आवश्यकता निम्न है।

	प्रोटीन gms.	फैट gms.	कलैरीज
पुरुष (Moderate Work)	60	15	2700
पुरुष (Sedentary Work)	60	15	2350
महिला (Moderate Work)	50	15	2100
महिला (Sedentary Work)	50	15	1800
लड़का (13—15 वर्ष)	71	15	2400
लड़की (13—15 वर्ष)	67	15	2050

[0] Ahinsa Voice, 90 published by Sharma Sahitya Sansthan, Delhi.

यह आवश्यकता निम्न शाकाहारी भोजन से भलीभाँति पूरी की जा सकती है

[0]पदार्थ	मात्रा ग्राम	प्रोटीन	फैट	कलौरीज
अनाज (Cereals)	400	48.4	6.8	1384
दालें (Pulses)	60	14.6	7.3	209
हरी पत्तेदार सब्जी (Leafy-Green-Vegetables)	100	2	0.7	26
अन्य सब्जियां	75	2	0.3	22
जड़ वाली (Roots & Tubers) (आलू, गाजर इत्यादि)	75	1.2	—	72
फल	50	0.3	—	24
दूध	250	8.0	10.2	168
फैटस (घी, तेल इत्यादि)	25	—	25	225
शूगर	30	—	—	120
Total		76.5	50.3	2250

अपनी रूचि अनुसार विभिन्न श्रेणी के पदार्थों में जो पसन्द हों वह पृष्ठ 10 पर दी गई तालिका से चुन कर लिया जा सकता है व अपनी आर्थिक स्थिति के अनुसार सस्ते व महंगे पदार्थ शामिल कर संतुलित व पौष्टिक शाकाहारी भोजन तैयार किया जा सकता है। शाकाहारी भोजन न केवल सस्ता होता है अपितु रोगों से बचाव करने की क्षमता प्रदान कर हमारे स्वास्थ्य, समय व पैसे की बचत भी करता है। बिना पकाए हुए फलों व सब्जियों के प्रयोग से तो अनेकों रोग तक ठीक हो जाते हैं। कुछ किस्म के (Diatery Fibre) डायटरी फाइबर तो केवल पौधों से प्राप्त वस्तुओं में ही पाए जाते हैं। ये फाइबर, ब्लड कोलस्टेरोल कम रखते हैं व डायबटीज आदि रोगों से बचाव करते हैं।

कितना खायें :– जितने व्यक्ति भुखमरी से मरते हैं उससे कहीं अधिक आवश्यकता से अधिक खाने से मरते हैं। अधिक खाने से कम खाना कहीं ज्यादा बेहतर है। हमें ध्यान रखना चाहिये कि हम "जीने के लिये खाते हैं- खाने के लिए नहीं जीते" अतः हमें अपनी भूख से कुछ कम ही खाना चाहिये क्योंकि अन्य कार्यों की भाँति खाना भी एक आदत है। समान कार्य करने वाले, समान उम्र के सब व्यक्तियों की खुराक एक सी नहीं होती। कुछ अधिक खाते हैं तो कुछ उनसे कम खाते हैं। कम खाने वाले स्वास्थ्य की दृष्टि से अधिक खाने वालों से अधिक बलवान नहीं होते। पौष्टिक पदार्थ खाने वाले अक्सर मोटापे के शिकार हो जाते हैं जो सुस्ती व आलस्य उत्पन्न करता है व अपच, कब्ज आदि पेट के रोगों को जन्म देता है। अधिकांश रोगों का मूल कारण अधिक खाना ही है।

अंग्रेजी की एक कहावत है (Bigger the Waistline Shorter is life line) अर्थात जितना मोटापा अधिक उतनी उम्र कम। महान सूफी शेख सादी के अनुसार पेट के चार हिस्से मान कर उसमें से दो हिस्से खाने से भरें एक हिस्सा पानी से और एक हिस्सा खाली रहने दें वो खुदा के नूर से भर जाएगा। स्वाद में अधिक खा लेना स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं को न्यौता देना है। शास्त्रों में विद्यार्थी व साधक दोनों को ही स्वल्पाहारी होना आवश्यक कहा गया है।

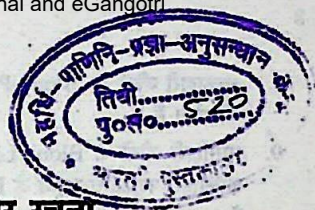
---

[0]Nutritive Value of Indian Foods, issued by National Institute of Nutrition, ICMR, Hyderabad.

शाकाहारी भोजन का एक बड़ा लाभ यह है कि यह फुलावदार भारी भरकम (Bulky) होता है और भूख जल्दी भरता है। इसको शरीर की आवश्यकता से अधिक खा पाना कठिन होता है अतः इससे मोटापा सीमित रहता है।

हमारा शरीर एक अद्‌भुत व विशाल यन्त्र है जो सांस लेना, रक्त साफ करना, नया रक्त बनाना, भोजन आदि को पचाना व अनावश्यक तत्वों को बाहर निकालना आदि अनेक क्रियाएं निरन्तर करता रहता है। अन्य मशीनों की भाँति हमारी इस मशीन को भी सुचारू रूप से काम करने के लिए कुछ विश्राम की आवश्यकता होती है जो हम सप्ताह में एक बार भोजन न करके दे सकते हैं। ऐसा करने से हमारे पाचन तंत्र व गुर्दे आदि पर दबाव हल्का हो जाता है और अनेक बिमारियों से बचाव होता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिये अधिक भोजन नहीं चाहिये इसको जितना सीमित पर्याप्त आहार दोगे यह उतना अधिक काम देगा, जितना अधिक दोगे उतना कम काम देगा "खाना हमारे लिए है हम खाने के लिए नहीं" अतः स्वस्थ रहने के लिए "कम खांए-गम खाएं" का ही सिद्धांत अपनाएं।

तन की भूख व मन की भूख में अन्तर :— अपने सभी कर्मों को उचित बताने के प्रयत्न में प्रायः मनुष्य ऐसा कहते हैं कि पेट के लिए सब कुछ करना पड़ता है! यह ठीक है कि पेट की भूख हर प्राणी को व्याकुल व पथ-भ्रष्ट कर देती है किन्तु यह उससे भी अधिक सत्य है कि मानव के पेट की भूख बहुत सीमित होती है और उसे वह थोड़े से श्रम से व बिना किसी गलत कार्य के भी पूरा कर सकता है। मानव की जो भूख कभी भी नहीं भरती और जिसे पूरा करने के लिए वह गलत काम करता है वह उसके पेट की भूख नहीं अपितु उसके मन की भूख है जिसे जितना तृप्त करने का प्रयत्न किया जाता है उतनी ही वह अधिक बढ़ती है और उसे पूरा करने के लिए मानव को छल, कपट, लूटमार, अपराध हत्या आदि कुकर्मों की ओर ले जातीं है, जिनका परिणाम भय, अशांति, क्रोध, लूटमार, घृणा आदि के रूप में मिलता है और जो उसे व्यसनों दुर्गुणों व रोगों की ओर ले जाते हैं।

यह तो प्रायः कहा ही जाता है कि पेट तो भर गया पर मन नहीं भरा। यह मन का न भरना ही अधिकांश समस्यायें उत्पन्न करता है, इस तन की भूख व मन की भूख का अन्तर समझ लेने में ही मानव का कल्याण है।

4 प्रकृति ने मनुष्य की शरीर रचना शाकाहारी जीवों जैसी ही बनाई

इस सृष्टि में शाकाहारी व मांसाहारी जीवों की अनेकों जातियां हैं और बहुत छोटे से लेकर बहुत बड़े आकार तक के विभिन्न प्रकार के जीव हैं, किन्तु सभी शाकाहारी जीवों की शरीर रचना, हाथ, पांव, दांत, आंतों आदि की बनावट व उनकी देखने, सूंघने की शक्ति व खाने पीने का ढंग मांसाहारी जीवों से भिन्न है। जैसे

1. मांसाहारी जीवों के दांत नुकीले व पंजे तेज नाखून वाले होते हैं जिससे यह आसानी से अपने शिकार को चीर फाड़ कर खा सकें।
   शाकाहारी जीवों के दांत चपटी दाढ़ वाले होते हैं, पंजे तेज नाखून वाले नहीं होते जो चीर फाड़ कर सकें अपितु फल आदि आसानी से तोड़ सकने वाले होते हैं।
2. मांसाहारी जीवों के निचले जबड़े केवल ऊपर नीचे ही हिलते हैं और वे अपना भोजन बगैर चबाए ही निगलते हैं।
   शाकाहारी जीवों के निचले जबड़े ऊपर, नीचे, दाएं, बाएं सब ओर हिल सकते हैं और ये अपना भोजन चबाने के बाद निगलते हैं।
3. मांसाहारी प्राणियों की जीभ खुरदरी होती है, ये जीभ बाहर निकाल कर उससे पानी पीते हैं।
   शाकाहारियों की जीभ चिकनी होती है, ये पानी पीने के लिए जीभ बाहर नहीं निकालते अपितु होठों से पीते हैं।
4. मांसाहारी जीवों की आंतों की लम्बाई कम, करीब करीब उनके शरीर की लम्बाई के बराबर और धड़ की लम्बाई से 6 गुनी होती है। आंते छोटी होने के कारण वे मांस के सड़ने व विषाक्त होने से पहले ही उसे शरीर से बाहर फेंक देती हैं।
   शाकाहारी जीवों की आंतों की लम्बाई अधिक, करीब करीब इनके शरीर की लम्बाई से चार गुनी व धड़ की लम्बाई से 12 गुनी होती हैं, इस कारण वे मांस को जल्दी बाहर नहीं फेंक पातीं।
5. मांसाहारी जीवों के जिगर (Lever) व गुर्दे (Kidney) भी अनुपात में बड़े होते हैं ताकि मांस का व्यर्थ मादा आसानी से बाहर निकल सके।
   शाकाहारी जीवों के जिगर (Lever) व गुर्दे (Kidney) अनुपात में छोटे होते हैं और मांस के व्यर्थ मादे को आसानी से बाहर नहीं निकाल पाते।
6. मांसाहारी जीवों के पाचक अंगों में मनुष्य के पाचक अंगों की अपेक्षा दस गुना अधिक हाइड्रोक्लोरिक एसिड होता है जो मांस को आसानी से पचा देता है।
   शाकाहारी जीवों के पाचक अंगों में हाइड्रोक्लोरिक एसिड कम होता है व मांस को आसानी से नहीं पचा पाता।
7. मांसाहारी जीवों की (Saliva) लार अम्लीय (Acidic) होती है।
   शाकाहारी जीवों की लार क्षारीय (Alkaline) होती है व उनकी लार में (Ptyaline) टायलिन रसायन जो कार्बोहाइड्रेटस को पचाने में उपयोगी होता है, पाया जाता है।
8. मांसाहारी जीवों का Blood-PH (खून की एक रसायनिक स्थिति) कम होता है यानि उसका झुकाव अम्लीय ओर (Acidic side) को होता है।

शाकाहारी जीवों का Blood-PH अधिक होता है यानि उसका झुकाव क्षारीय ओर (Alkaline side) को होता है।

9. मांसाहारी जीवों के Blood Lipo-Protiens अलग किस्म के होते हैं।
   शाकाहारी पशुओं व मनुष्य के Blood Lipo-Protiens एक से होते हैं व मांसाहारी जीवों से भिन्न होते हैं।
10. मांसाहारी जीवों की सूंघने की शक्ति अत्यन्त तीव्र होती है, आँखें रात्रि में चमकती हैं व रात में भी दिन की प्रकार देख पाती हैं। ये शक्तियां उसे शिकार करने में सहायक होती हैं।
    शाकाहारी जीवों में सूंघने की शक्ति उतनी तीव्र नहीं होती व रात में भी दिन की भांति देखने की शक्ति नहीं होती।
11. मांसाहारी जीवों के शब्द कर्कश व भयंकर होते हैं।
    शाकाहारी जीवों के शब्द कर्कश नहीं होते।
12. मांसाहारी जीवों के बच्चे जन्म के बाद एक सप्ताह तक प्रायः दृष्टि शुन्य होते हैं।
    शाकाहारी जीवों के बच्चे प्रारम्भ से ही दृष्टि वाले होते हैं।

उपरोक्त तथ्यों से यह पता लगता है कि प्रकृति ने मनुष्य की बनावट शाकाहारी पशुओं गाय, घोड़ा ऊंट, जिराफ, सांड आदि शाकाहारी पशुओं के समान ही की है, उसे शाकाहारी पदार्थों को ही सुगमता व सरलता से प्राप्त कर सकने व पचाने की क्षमता दी है। मनुष्य के अलावा संसार का कोई भी जीव प्रकृति द्वारा प्रदान की हुई शरीर रचना व स्वभाव के विपरीत आचरण करना नहीं चाहता। शेर भूखा होने पर भी शाकाहारी पदार्थ नहीं खाता और गाय भूखी होने पर भी मांसाहार नहीं करती क्योंकि वह उनका स्वाभाविक व प्रकृति अनुकूल आहार नहीं है। मांसाहारी पशु अपनी पूरी उम्र मांसाहार कर व्यतीत करते हैं उनके लिये यही पूर्ण आहार है किन्तु कोई भी मनुष्य केवल मांसाहार पर दो तीन सप्ताह से अधिक जीवित नहीं रह सकता क्योंकि केवल मांस का आहार इतने अधिक तेजाब व विष (Acid and Toxins) उत्पन्न कर देगा कि उसके शरीर की संचालन क्रिया ही बिगड़ जाएगी। जो मनुष्य प्रकृति के विपरीत मांसाहार करते हैं उन्हें भी कुछ न कुछ शाकाहारी पदार्थ लेने ही पड़ते हैं क्योंकि मनुष्य के लिए मांसाहार अपूर्ण व आयु क्षीण करने वाला आहार है। (Eskimos) एसकीमों जो परिस्थिति वश प्रायः मांसाहार पर ही रहते हैं कि औसत आयु सिर्फ 30 वर्ष ही है। जबकि केवल शाकाहार पर मनुष्य पूरी व लम्बी उम्र सरलता से जी सकता है।

[0] जौन्स हौपकिन्स यूनिवर्सिटी के डा. एलन वाकर ने भी दांतों के माइक्रोसकोपिक एनैलिसिस से यह पता लगाया है कि मनुष्य फल खाने वाले प्राणियों का वंशज है, न कि मांस खाने वालों का।

कोई भी व्यक्ति फल, अनाज, सब्जी देख कर नफरत से नाक नहीं सिकोड़ता जबकि लटका हुआ मांस देख कर अधिकांश को घृणा होती है, क्या यह उसकी स्वाभाविक शाकाहारी प्रकृति का द्योतक नहीं है?

उपरोक्त सभी तथ्य यह प्रमाणित करते हैं कि प्रकृति ने मनुष्य की रचना शाकाहारी और केवल शाकाहारी भोजन के अनुकूल ही की है।

---

[0]Jane Brody's Nutrition Book, Nov. 81, published by W.W. Norton & Co. Inc. 5th Avenue, New York.

5 शाकाहार अधिक पौष्टिक व गुणकारी

आधुनिकता की होड़ में अपनी संस्कृति, आचार, विचार सब को दकियानूसी कहने वाले इस झूठी धारणा के शिकार हो रहे हैं कि शाकाहारी भोजन से उचित मात्रा में प्रोटीन अथवा शक्तिवर्धक उचित आहार प्राप्त नहीं होता। यह मात्र भ्रांति है। आधुनिक शोधकर्ताओं व वैज्ञानिकों की खोजों से यह साफ पता लगता है कि शाकाहारी भोजन से न केवल उच्च कोटि के प्रोटीन प्राप्त होते हैं अपितु अन्य आवश्यक पोषक तत्व विटामिन, खनिज, कैलोरी आदि भी अधिक प्राप्त होते हैं। सोयाबीन व मूँगफली में मांस व अण्डे से अधिक प्रोटीन होता है। सामान्य दालों में भी प्रोटीन की मात्रा कम नहीं होती। गेहूँ, चावल, ज्वार, बाजरा, मक्का आदि के साथ यदि उचित मात्रा में दालें एवम हरी सब्जियों का सेवन किया जाए तो न केवल प्रोटीन की आवश्यकता पूर्ण होती है अपितु अधिक संतुलित आहार प्राप्त होता है, जो शाकाहारी व्यक्ति को मांसाहारी की अपेक्षा अधिक स्वस्थ, सबल व दीर्घायु प्रदान करता है। मांस का तो अपना कोई स्वाद भी नहीं होता, उसमें जो मसाले, चिकनाई आदि अन्य अनेकों पदार्थ मिलाए जाते हैं, उनका ही स्वाद होता है जबकि शाकाहारी पदार्थों फल, सब्जी, मेवे आदि में अपना अलग स्वाद होता है और बगैर किसी मसाले आदि के वे स्वाद से खाए जाते हैं।

पशु सृष्टि की ओर ध्यान देने पर हम देखते हैं कि सर्वाधिक शक्तिशाली, परिश्रमी व अधिक सहनशीलता वाले पशु जो लगातार कई दिन तक काम कर सकते हैं जैसे हाथी, घोड़ा, बैल, ऊँट आदि सब शाकाहारी ही हैं। इंगलैंड में परीक्षण करके देखा गया है कि स्वाभाविक मांसाहारी शिकारी कुत्तों को भी जब शाकाहार पर रखा गया तो उनकी बर्दाश्त शक्ति व क्षमता में वृद्धि हुई।

ऐवरेस्ट विजेता तेनजिंग ने शेरपाओं की शक्ति का रहस्य उनका शाकाहारी होना ही बताया है। अनेक अन्तराष्ट्रीय खिलाड़ी भी अब मांसाहार का परित्याग कर शाकाहार की ओर बढ़ रहे हैं।

अनेक शोधकर्ताओं ने यह पता लगाया है कि शाकाहारी अधिक सहनशील, शक्तिशाली, परिश्रमी, अधिक वजन उठा सकने वाले, शांत स्वभाव के व खुशमिजाज होते हैं वे अधिक समय तक भूख पर काबू रखने व लम्बे उपवास की क्षमता रखते हैं। जापान में किये गये अध्ययनों से यह पता चला है कि शाकाहारी न केवल स्वस्थ व निरोग रहते हैं अपितु दीर्घजीवी भी होते हैं व उनकी बुद्धि भी अपेक्षाकृत तेज होती है।

अतः यह कहना कि मांसाहार शाकाहार की तुलना में अधिक शक्तिवर्धक है, एक गलत धारणा है। नेशनल इन्स्टीट्यूट आफ नटरीशन, हैदराबाद द्वारा प्रकाशित (Nutritive Value of Indian Foods) में विभिन्न खाद्य पदार्थों की जो तुलनात्मक तालिका दी गई है उसमें से कुछ प्रमुख पदार्थों की तुलना नीचे दी जा रही है जिससे पाठकगण अपनी रूचिनुसार मांसाहार से भी अधिक पौष्टिक शाकाहारी भोजन चुन सकते हैं।

प्रतिशत (प्रति १०० ग्राम में)

ग्राम

पदार्थ का नाम	प्रोटीन	कार्बो.	फैट	फाइबर	मिनरल्स	कैलोरीज
गेहूँ	12.1	69.4	1.7	1.9	2.7	341
जौं	11.5	69.6	1.3	3.9	1.2	336
बाजरा	11.6	67.5	5.0	1.2	2.3	361
मक्का	11.1	66.2	3.6	2.7	1.5	342
चना	17.1	60.9	5.3	3.9	3.0	360
चावल	13.5	48.4	16.2	4.3	6.6	393
सोयाबीन	43.2	20.9	19.5	3.7	4.6	432
राजमा	22.9	60.6	1.3	4.8	3.2	346
उड़द	24.0	59.6	1.4	0.9	3.2	347
लोबिया	24.1	54.5	1.0	3.8	3.2	323
मूंग	24.0	56.7	1.3	4.1	3.5	334
मसूर	25.1	59.0	0.7	0.7	2.1	343
मोठ	23.6	56.5	1.1	4.5	3.5	330
अरहर	22.3	57.6	1.7	1.5	3.5	335
चना दाल	20.8	60.9	5.6	3.9	2.7	360
मटर	19.7	56.5	1.1	4.5	2.2	315
मूंगफली	26.2	26.7	39.8	3.1	2.5	570
बादाम	20.8	10.5	58.9	1.7	2.9	655
अखरोट	15.6	11.0	64.5	2.6	1.8	687
काजू	21.2	22.3	46.9	1.3	2.4	596
पिश्ता	19.8	16.1	53.5	2.1	2.8	626
चिलगोज़ा	13.9	29.0	49.3	1.0	2.8	615
किशमिश	1.8	74.6	0.3	1.1	2.0	308
तिल	18.3	25.0	43.3	2.9	5.2	563
तरबूज के बीज	34.1	4.5	52.6	0.8	3.7	628
नारियल	6.8	18.4	62.3	6.6	1.6	662
खजूर	2.5	75.8	0.4	3.9	2.1	317
मुनक्का	2.7	75.2	0.5	2.2	1.1	316
आंवला	0.5	13.7	0.1	3.4	0.5	58
केला	1.2	27.2	0.3	0.4	0.8	116
सेब	0.2	13.4	0.5	1.0	0.3	59
चेरी	1.1	13.8	0.5	0.4	0.8	64
अंगूर	1.0	10.0	0.1	—	0.4	45
अमरूद	0.9	11.2	0.3	5.2	0.7	51
लीची	1.1	13.6	0.2	0.5	0.5	61
बेलफल	1.8	31.8	0.3	2.9	1.7	137
मौसम्मी	0.8	9.3	0.3	0.5	0.7	43
नींबू	1.0	11.1	0.9	1.7	0.3	57
संतरा	0.7	10.9	0.2	0.3	0.3	48
शहतूत	1.1	10.3	0.4	1.1	0.6	49

	प्रोटीन	कार्बो.	फैट	फाइबर	मिनरल्स	कैलोरीज
फालसा	1.3	14.7	0.9	1.2	1.1	72
आड़ू	1.2	10.5	0.3	1.2	0.8	50
पपीता	0.6	7.2	0.1	0.8	0.5	32
आम	0.6	16.9	0.4	0.7	0.4	74
रसभरी	1.0	11.7	0.6	1.0	0.9	56
सिंघाड़ा	13.4	68.9	0.8	—	3.1	330
गाजर के पत्ते	5.1	13.1	0.5	1.9	2.8	77
मूली के पत्ते	3.8	2.4	0.4	1.0	1.6	28
बथुआ	3.7	2.9	0.4	0.8	2.6	30
मेथी	4.4	6.0	0.9	1.1	1.5	49
पालक	2.0	2.9	0.7	0.6	1.7	26
पोदीना	4.8	5.8	0.6	2.0	1.9	48
पत्ता गोभी	1.8	4.6	0.1	1.0	0.6	27
टिंडा	1.4	3.4	0.2	1.0	0.5	21
गोभी	2.6	4.0	0.4	1.2	1.0	30
भिंडी	1.9	6.4	0.2	1.2	0.7	35
बीन्स	7.4	29.8	1.0	1.9	1.6	158
आलू	1.6	22.6	0.1	0.4	0.6	97
टमाटर	1.5	6.7	0.2	4.2	1.2	35
भैंस का दूध	4.3	5.0	6.5	—	0.8	117
गाय का दूध	3.2	4.4	4.1	—	0.8	67
दही	3.1	3.0	4.0	—	0.8	60
छैना	18.3	1.2	20.8	—	2.6	265
पनीर	24.1	6.3	25.1	—	4.2	348
खोया	22.3	25.7	1.6	—	4.3	206
स्किमड मिल्क पाउडर	38.0	51.0	0.1	—	6.8	357
ईस्ट (Dried Fruit)	35.7	46.3	1.8	—	—	344
बटर	—	—	81.0	—	2.5	729
घी	—	—	100.0	—	—	900
कुकिंग ऑयल	—	—	100.0	—	—	900
गन्ने का रस	0.1	9.1	0.2	—	0.4	39
शूगर (केन)	0.1	99.4	—	—	0.1	398
शहद	0.3	79.5	—	—	0.2	319
सूअर का मांस (Pork)	18.7	—	4.4	—	1.0	114
बकरे का मांस	21.4	—	3.6	—	1.1	118
गोमांस (Beef)	22.6	—	2.6	—	1.0	114
भेड़ का मांस (Mutton)	18.5	—	13.3	—	1.3	194
मछली विभिन्न किस्में	8.9 to 76.1	0 to 13.9	0.2 to 19.4	—	0 to 27.5	59 to 413
अण्डा	13.3	—	13.3	—	1.0	173

अतः हम देखते हैं कि शाकाहारी पदार्थों में प्रोटीन व अन्य स्वास्थ्य वर्धक तत्वों की कमी नहीं है। देश के गरीब बच्चों की दुर्बलता का कारण प्रोटीन की कमी नहीं है अपितु पर्याप्त भोजन जुटा पाने की क्षमता की कमी है।

*उपरोक्त तालिका से हम यह भी देखते हैं कि मांसाहारी पदार्थों में (Fibre) फाइबर (दालों, अनाज आदि का ऊपरी भाग) की मात्रा बिल्कुल नहीं है और यह निश्चित हो चुका है कि फाइबर रोगों को रोकने में अत्यधिक महत्व रखता है। हमारे स्वास्थ्य के लिए विटामिन्स भी अत्यावश्यक हैं इन विटामिन्स के स्रोत भी शाकाहारी पदार्थ ही हैं

विटामिन A :— यह हरी सब्जियों, गाजर, टमाजर, मूली के पत्तों आदि में पाया जाता है।

विटामिन B :— यह हरी पत्तेदार सब्जियों व अनाज में पाया जाता है।

विटामिन C :— यह हरी सब्जियों नींबू, अमरूद, आंवला, संतरे, मौसम्मी आदि में मिलता है।

विटामिन D :— यह पशु व पौधों से प्राप्त दोनों प्रकार के खाद्यों में कुछ होता है किन्तु इसका मुख्य व सबसे अच्छा स्रोत तो सूर्य की किरणें हैं जिनसे यह अपार मात्रा में प्राप्त होता है।

विटामिन E :— यह घी, मक्खन इत्यादि में खूब होता है।

विटामिन K :— यह हरी सब्जियों में पाया जाता है।

इस प्रकार वे सभी विटामिन्स जो स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं शाकाहारी पदार्थों व सूर्य की किरणों से प्राप्त होते हैं।

अफ्रीकन रिसर्च फाउन्डेशन के Dr. Anna Spoerry के अध्ययन का निष्कर्ष है कि Masai जन जाति जो मांसाहार अधिक करती है वे यदि दही अधिक खाते हैं तो उनका कालेस्ट्रोल कम हो जाता है। उनके अनुसार दही के बैकटेरिया कालेस्ट्रोल का बनना रोकते हैं।

°शाकाहारी भोजन के गुणों को जान कर अब पाश्चात्य देशों में शाकाहार आन्दोलन तेज हो रहा है अमेरिका में सलाद बार अत्यधिक लोकप्रिय हो रहे हैं जहां से ग्राहक सलाद की भरी भराई प्लेटें व बन्द डिब्बे घर ले जा सकते हैं। सब्जियों के साथ अंकुरित चने आदि भी मिला कर विभिन्न प्रकार के सलाद बनाए जाते हैं।

सान्ध्य टाइम्स, नई दिल्ली, 13 फरवरी, 1990 लन्दन में बसे प्रापर्टी डीलर परमजीत सिंह जो अपने स्कूल के दिनों से ही एक सफल एथलीट हैं, प्रतिदिन दो हजार बार रस्सी कूदते हैं और रस्सी कूदने वाले सिख के नाम से मशहूर हैं, का कहना है कि यह ताकत उन्हें रोटियों से मिलती है, वे पूरी तरह शाकाहारी हैं।

ब्रिटेन में अब शाकाहार से जुड़े लोगों को मार्डर्न, फारवर्ड और आधुनिक विचारों वाला माना जाता है। ब्रिटेन के दस लाख से अधिक लोग अब पूर्णतः शाकाहारी हैं। और इस संख्या में आश्चर्यजनक वृद्धि हो रही हैं। अकेले ब्रिटेन में 1000 से अधिक हैल्थ फूड शाप हैं जिनमें सिर्फ शाकाहार से सम्बन्धित व्यंजन पाए जाते हैं।

---

*Medical Basis of Vegetarian Nutrition, published by Kishore Charitable Trust, Delhi.

°अहिंसा सन्देश, जून 89, P. Box No. 85, Ranchi.

I Role of Vegetarian Diet in Health and Disease, Bombay Hospital, Institute of Medical Sciences & Medical Research Centre, Bombay Hospital Trust, Bombay.

अमेरिका में तो पूर्णतः शाकाहारियों की संख्या पांच करोड़ तक पहुँच चुकी है।

शाकाहार की पौष्टिकता पर सान्ध्य टाइम्स में छपी निम्न खबरें शाकाहार के गुणों पर प्रकाश डालती हैं।

1965 में एवरेस्ट की चोटी पर झण्डा फहराने वाले कैप्टन मोहन सिंह कोहली के पिता सरदार सुजान सिंह कोहली 92 वर्ष की आयु में बिना चश्में के अखबार पढ़ते हैं, बेखटके बसों में सफर करते हैं। कुछ साल पहले जो दांत उनके झड़ गए थे वे अब फिर से निकलने लगे हैं। सरदार सुजान सिंह कोहली ने, जो जे-ब्लाक, नवीन शाहदरा, दिल्ली में रहते हैं, अपने निरोग जीवन का रहस्य शुद्ध शाकाहार ही बताया है।

परमवीर चक्र विजेता नायक यदुनाथ सिंह जिन्होंने 1948 में कश्मीर के मोर्चे पर अपने अद्भूत पराक्रम व शौर्य से अकेले ही अनेकों पाकिस्तानी हमलावरों को मार गिराया था, पूर्णतया शाकाहारी थे। फौज में भी वे शाकाहारी भोजन करते थे जबकि अन्य सभी लोग मांसाहारी-भोजन करते थे। एक बार अंग्रेज अफसर ने उनका चालान किया और कहा कि यदि वह शाकाहारी भोजन करेगा तो युद्ध कैसे लड़ेगा। इस पर यदुनाथ सिंह ने उत्तर दिया कि शाकाहारी भोजन अधिक पौष्टिक है। आप किसी भी दो मांसाहारियों से मेरी कुश्ती करवा दें, यदि मैं जीता तो मुझे शाकाहारी भोजन ज्यादा दिया जाए और अगर मैं हारा तो मैं मांसाहारी भोजन ग्रहण करूंगा। कुश्ती में यदुनाथ सिंह की जीत हुई और अंग्रेज अफसर ने न केवल उसे शाकाहारी भोजन की इजाजत दी अपितु शाकाहार की प्रशंसा भी की और कहा कि मैं भी अब शाकाहारी भोजन करूंगा।

सान्ध्य टाइम्स, नई दिल्ली, 19 फरवरी, 1990 : भोजन पर अनुसंधान कर रहे अमेरिका के वैज्ञानियों ने वर्षों की खोज के वाद फलों, सब्जियों, दूध और खाद्यान्नों में पाए जाने वाले पोषक तत्वों के प्रभाव का पता लगा लिया है और भोजन से ही कैंसर, हृदय रोग आदि असाध्य रोगों की चिकित्सा की दिशा में काम कर रहे हैं। कई डाक्टरों ने सलाह दी है कि अंगूर, पपीता, आम, खरबूजा, टमाटर, गहरे हरे पत्ते वाली सब्जियां खाने से पेट और भोजन की नली के कैंसर की सम्भावना कम होती है। कैंसर का एक कारण मांसाहार भी है। दूध पीने से आंत के कैंसर से बचा जा सकता है। जो अमरीकी महिलाएं शाकाहारी और रेशेदार भोजन करतीं हैं, उन्हें वक्ष कैंसर नहीं होता। जो मांसाहारी व चिकनाई वाली चीजें अधिक खाती हैं उन्हें वक्ष कैंसर अधिक होता है। हावर्ड के एक अध्ययन के अनुसार पशु मांस और गर्भाशय कैंसर में सम्बन्ध स्थापित किया गया है।

हिन्दुस्तान टाइम्स, नई दिल्ली, 22 फरवरी, 1991 : जर्मनी की (Institute of Social Medicine and Epidemiology) द्वारा वर्ष 1985 में प्रारम्भ किये गये सर्वेक्षण की अब तक की रिपोर्ट के अनुसार शाकाहारियों के रक्त में यूरिक ऐसिड की मात्रा कम रहती है उनके गुर्दे बेहतर कार्य करते हैं व उनमें सामान्य रक्तचाप व आदर्श कोलेस्टेरोल सीमा वालों का प्रतिशत मांसाहारियों की अपेक्षा बहुत अधिक है। शाकाहारियों का भोजन उन्हें अधिक स्वस्थ व निरोग रखता है।

Source : TV Programme title Paramvir Chakra, 9 A.M. on Sunday the 22nd July 1990.

6 आर्थिक दृष्टि से शाकाहार ही श्रेष्ठ

प्रायः ऐसा कहा जाता है कि अण्डों से बहुत कम खर्च में प्रोटीन व पौष्टिकता प्राप्त होती है लेकिन यह एक मिथ्या प्रचार है। विभिन्न पदार्थों में प्रोटीन की प्रतिशत की जो तालिका पृष्ठ 10 पर दी गई है उसके अनुसार एक ग्राम प्रोटीन की कीमत इस प्रकार आती है।

[0]पदार्थ	1 ग्राम प्रोटीन की कीमत
अण्डे से	14 पैसे
गेहूँ से	4 पैसे
दालों से	3 पैसे
सोयाबीन से	2 पैसे

यदि ऊर्जा (कैलोरीज) की दृष्टि से देखें तो 100 कैलोरीज पर व्यय इस प्रकार आता है :

पदार्थ	100 कैलोरीज पर व्यय
अण्डे से	90 पैसे
गेहूँ से	9 पैसे
दालों से	8 पैसे
सोयाबीन से	5 पैसे

अतः यह स्पष्ट है कि अण्डों की अपेक्षा दालों व अनाज से बहुत कम खर्च में प्रोटीन व ऊर्जा प्राप्त होती है, इसके अतिरिक्त अन्य महत्वपूर्ण पदार्थ विटामिन्ज, खनिज, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट इत्यादि अलग प्राप्त होते हैं जो मांसाहारी पदार्थों में प्रायः नहीं के बराबर हैं।

भारत सरकार के हैल्थ बुलेटिन न. 23 में स्पष्ट दिया हुआ है कि वनस्पति भोजन की कैलोरिफिक वैल्यू पशु भोजन से कहीं अधिक है।

*आर्थिक दृष्टि से यह भी सारांश निकाला गया है कि मांस द्वारा एक किलोग्राम प्रोटीन प्राप्त करने के लिए पशु को 7 से 8 किलोग्राम तक प्रोटीन खिलाना पड़ता है। यह भी अनुमान लगाया गया है कि 1 पशु मांस कैलोरी प्राप्त करने के लिए 7 वनस्पति कैलोरी खर्च होती हैं। अमेरिका के कृषि विभाग ने जो आंकड़े बनाए हैं उससे पता लगता है कि जितनी भूमि एक औसत पशु को चराने के लिए चाहिए उतनी से औसत दर्जे के पांच परिवारों का काम चल सकता है।

एक औसत अमरीकी करीब 120 किलो मांस प्रतिवर्ष खाता है इसे प्राप्त करने के लिए करीब एक टन अनाज खर्च होता है। यदि वह सीधा 120 किलो अनाज खाए तो वर्ष भर आठ व्यक्तियों का कार्य चल सकता है। प्रोफेसर जार्ज बौर्गस्टैर्म के अनुमान के अनुसार केवल अमेरिका में पशु जगत जितनी वनस्पति फूड खर्च करता है उतनी में विश्व की आधी आबादी पेट भर सकती है। [0](Surrey) सरे (यू. के.) के मि. नितिन मेहता के अनुसार अमेरिका व यूरोप की 90% कृषि भूमि पशुओं के चारे को उत्पन्न करने के लिए प्रयोग होती है। एक पशु के आहार का 90% प्रोटीन तो उसकी बढ़त के लिए आवश्यक होता है केवल 10% ही मांस के रूप में शेष रह जाता है। मांसाहार में पशु का 44% भाग ही काम आता है इस प्रकार प्रति 16 किलो उस अनाज के बदले में जो पशु को खिलाया जाता है केवल 1 किलो मांस प्राप्त होता है। सीधे अनाज का आहार करने के लिए मानव को जितनी कृषि भूमि चाहिए, मांसाहार के लिए पशु भोजन के उत्पादन के रूप में उससे 14 गुनी अधिक कृषि भूमि की आवश्यकता होती है।

---

[0] अण्डा : ज़हर ही ज़हर लेखक डा. नेमीचन्द जैन, इन्दौर।

* Human onchogene : Work done by Prof. R.A. Weinberg from Massachutts Hospital, U.S.A. and others

[0] Ahinsa Voice, July 89, Published by Sharman Sahitya Sansthan, Delhi.

7 मानव की उन्नति के लिए पशु सृष्टि की उपयोगिता

मानव व पशु एक दूसरे पर आश्रित अथवा एक दूसरे के पूरक हैं। मानव यदि एक पशु को पालता है तो वह पशु उसके सारे परिवार को पालता है व उसकी अनेकों सेवाएं करता है।

तांगे वाला एक घोड़े के सहारे अपने पूरे परिवार का भरण पोषण कर लेता है। बैलगाड़ी वाला बैल के सहारे से ही परिवार पालता है। अनेकों व्यक्ति बन्दरों, रीछों आदि को नचाकर अपनी रोजी रोटी कमाते हैं और अपनी पूरी उम्र इन पशुओं के सहारे व्यतीत कर लेते हैं।

राजस्थान के गडरियों के बारे में लोकोक्ति है कि कहने को ये लोग भेड़ें पालते हैं वरना तो भेड़ें ही इनको पालती हैं क्योंकि उनसे प्राप्त दूध, घी, ऊन आदि के व्यापार से ही इनका काम चलता है। भेड़ के दूध को तो विशेषज्ञों ने फेफड़े के वंशानुगत रोगियों तक के लिए लाभप्रद पाया है।

*भूतपूर्व कृषि मंत्री श्री बूटासिंह ने संसद में बताया था कि "भारत के अधिकृत बूचड़खानों में 20 लाख पशु प्रति वर्ष काटे जाते हैं अन्य अनधिकृत बूचड़खानों में काटे जाने वाले पशुओं की संख्या इसके अतिरिक्त है।" 20 लाख पशुओं को प्रतिवर्ष कत्ल करने का अर्थ प्रति वर्ष एक करोड़ टन गोबर व मूत्र अर्थात् करीब 2 करोड़ टन उस प्राकृतिक खाद के उत्पादन को खोना है जिसके उत्पादन में कोई पैसा नहीं लगाना पड़ता और जो मुफ्त प्राप्त हो जाती।

श्री बूटा सिंह के अनुसार अनाज की बढ़ती कीमतों का मुख्य कारण रासायनिक खाद का महंगा होना है "Fertiliser is the costliest input" यदि रासायनिक खाद की जगह गोबर की मुफ्त प्राप्त होने वाली खाद प्रयोग में लाई जाए तो अनाज के दाम काफी कम हो जाएंगे और राष्ट्र को खाद उद्योग को प्रति वर्ष जो भारी अनुदान (Huge Subsidy) देना पड़ता है वह भी बचेगा। इसके अतिरिक्त रासायनिक खाद पर व्यय होने वाली विदेशी मुद्रा की बचत व खाद उद्योगों पर लगने वाले भारी धन (Capital invested in fertiliser projects) को भी अन्य कार्यों पर लगाया जा सकेगा।

एक गाय कितने मनुष्यों को आहार देती है इसका अनुमान लगाना कठिन नहीं है ज़रा देखें यदि एक गाय औसत 10 किलो दूध प्रतिदिन के हिसाब से वर्ष में औसत 10 महीने तक दूध देती है तो वह एक वर्ष में 3000 कि. ग्रा. दूध देकर करीब 6000 व्यक्तियों को एक बार तृप्त कर सकती है। यदि वह औसत 15 वर्ष तक दूध दे तो एक गाय अपनी कुल उम्र में नब्बे हजार व्यक्तियों को एक बार तृप्त कर सकती है किन्तु यदि उसकी हत्या कर उसके मांस का आहार किया जाए तो वह एक हजार व्यक्तियों को भी एक बार तृप्त नहीं कर सकेगा। यही बात बकरी आदि के साथ भी है। इसी प्रकार एक बैल अपने जीवन काल में कम से कम 40000 कि. ग्रा. अन्न उत्पन्न कर करीब साठ हजार व्यक्तियों को एक बार तृप्त कर सकता है इसके अलावा गाड़ी, सवारी, भार ढोने आदि की सेवा अलग। इन पशुओं के गोबर से ईंधन, खाद, गैस ऊर्जा आदि की जो अतिरिक्त प्राप्ती होती है उन सबका

---

* अहिंसा संदेश, जुलाई 89 रांची

० वीर अर्जुन, 2 जुलाई, 90

यदि हिसाब लगाया जाए तो यह प्रकट होता है कि ऐसे पशुओं का वधकर हम उतना ही लाभ प्राप्त करते हैं जितना कोई चाय बनाने के लिए नोट जलाकर लाभ प्राप्त करे। नित्य एक सोने का अण्डा देने वाली मुर्गी का पेट काटना समझदारी कभी नहीं है।

जल को साफ रखने में मछलियों की भूमिका से अधिकांश लोग परिचित हैं। सान्ध्य टाइम्स, नई दिल्ली, 12.4.90 में छपे समाचार के अनुसार अब भोपाल में मछलियों को मच्छरों को नष्ट कर मलेरिया उन्मूलन करने के लिए इस्तेमाल किया जा रहा है जहां पोखरों व गन्दे पानी के गड्ढों में गम्बूशिया व गप्पी प्रजाती की 25 हजार मछलियां छोड़ी गई हैं। ये मछलियां मच्छरों को प्रारम्भिक अवस्था अर्थात् लारवा की अवस्था में ही नष्ट कर देती हैं व पर्यावरण को दूषित करने से रोकती हैं।

नवभारत टाइम्स तिथि 11.5.90 में प्रकाशित समाचार के अनुसार उल्लू फसल की रक्षा करने में कीट नाशकों की तुलना में अधिक सक्षम हैं। ढाका विश्वविद्यालय की प्रो. सरकार के अध्ययन के अनुसार एक उल्लू प्रतिदिन कम से कम दो चूहे और फसल नष्ट करने वाले अनेक कीड़े मकौड़े खा जाता है। इस प्रकार उल्लू एक खेत में तीन हजार डालर मूल्य के चावल की सुरक्षा करता है।

बौम्बे ह्यूमैनिटेरियन लीग के आनरेरी सैक्रेटरी दशरथ भाई ठक्कर के अनुसार पशु जगत हमारी राष्ट्रीय सम्पदा में प्रतिवर्ष 25500 करोड़ रूपये दूध, खाद, ऊर्जा व भार उठाने की सेवा से अपना पसीना बहाकर हमारे राष्ट्र को देते हैं, इसके अतिरिक्त इनके मरने के उपरांत, इनका चमड़ा व हड्डियाँ अलग उपयोग में आती हैं। हमें तो इन पशुओं का कृतज्ञ होना चाहिए जो हमें इतनी सम्पदा देते हैं व हमारी सेवा करते हैं। यदि हम इनके उपकार का बदला इन्हें बूचड़खाने भेज कर चुकाएं तो यह हमारी कृतघ्नता ही है।

पशुओं का वध रोकने से उपरोक्त प्रत्यक्ष लाभ के अतिरिक्त जो अप्रत्यक्ष लाभ हैं वे भी कम नहीं हैं। सस्ती खाद मिलने पर अनाज सस्ता, अनाज सस्ता होने से गरीब को भी भरपेट भोजन मिलेगा, जिससे कुपोषण से होने वाले रोग, घटेंगे व उनकी दवाइयों पर होने वाला खर्च बचेगा। अनाज सस्ता होने से महंगाई सूचकांक गिरेगा, महंगाई भत्तों की बचत होगी। मज़दूर आंदोलन, हड़तालें आदि कम होंगी जिससे उत्पादन बढ़ेगा व कीमतें कम होंगी। उत्पादन बढ़ने से राष्ट्रीय आय में वृद्धि होगी और राष्ट्र को विदेशी कर्जों के लिए हाथ नहीं फैलाना पड़ेगा।

अतः पशु वध रोकना केवल एक धार्मिक, नैतिक या दया की बात ही नहीं है बल्कि राष्ट्र की आर्थिक उन्नति व स्वास्थ्य रक्षा की परम आवश्यकता भी है। केवल इस कार्य में हमारी सभी समस्याओं को हल करने व प्रत्येक देशवासी का जीवन स्तर सुधारने की क्षमता है।

अपनी सुरक्षा व प्रसन्नता चाहने वाले को दूसरों को सुरक्षा व खुशी प्रदान करना सीखना चाहिए अन्यथा प्रकृति का दण्ड देने का अपना अलग ही नियम है। जिस प्रकार जंगल नष्ट होने से पर्यावरण संतुलन बिगड़ रहा है और हम वन रक्षा व पेड़ लगाओ आंदोलन पर अपनी पूरी शक्ति लगा रहे हैं उसी प्रकार हमें अपने अस्तित्व व (Environment & Ecological) पर्यावरण व पारिस्थितिक संतुलन को कायम रखने के लिए एक दिन पशु, पक्षी बचाओ आंदोलन करना पड़ेगा। इस कार्य में जितनी देर होगी उतनी ही अधिक हानि होगी।

हमारा भला इसी में है कि हम "मा हिंसात् सर्वभूतानी" (Do not inflict injury on any creature) के सिद्धांत पर चलें।

Let all be happy without any pain or misery

8 मांसाहार रोगों का जन्मदाता

मांसाहार हमारे लिए कितना घातक व असाध्य रोगों को निमंत्रण देने वाला है इस पर जो निष्कर्ष बड़े बड़े डाक्टरों, वैज्ञानिकों आदि ने निकाले हैं उनमें से कुछ इस प्रकार हैं :

[0]स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ न्यूयार्क, बफैलो में की गई शोध से यह प्रकाश में आया कि अमरीका में 47000 से भी अधिक बच्चे हर वर्ष ऐसे जन्म लेते हैं जिन्हें माता पिता के मांसाहारी होने के कारण कई बीमारियां जन्म से ही लगी होती हैं और ये बच्चे बड़े होने पर भी पूर्णतः स्वस्थ नहीं हो पाते।

*1985 के नोबेल पुरस्कार विजेता अमरीकी डा. माइकल एस. ब्राउन व डा. जोसेफ एल गोल्डस्टीन ने यह प्रमाणित किया है कि हृदय रोग से बचाव के लिए कोलस्टेरोल नामक तत्व को जमने से रोकना अति आवश्यक है, यह तत्व वनस्पति में नहीं के बराबर होता है। अण्डों में सबसे अधिक व मांस, अण्डों व जानवरों से प्राप्त वसा में काफी मात्रा में होता है। जो व्यक्ति मांस या अण्डे खाते हैं उनके शरीर में 'रिसप्टरों' की संख्या में कमी हो जाती है जिससे रक्त के अंदर कोलस्टेरोल की मात्रा अधिक हो जाती है। इससे हृदय रोग, गुर्दे के रोग एवं पथरी जैसी बीमारियों को बढ़ावा मिलता है।

ब्रिटेन के डा. एम. रॉक ने एक सर्वेक्षण अभियान के बाद यह प्रतिपादित किया कि "शाकाहारियों में संक्रामक और घातक बीमारियां मांसाहारियों की अपेक्षा कम पाई जाती हैं। वे मांसाहारियों की अपेक्षा अधिक स्वस्थ, छरहरे बदन, शांत प्रकृति और चिन्तनशील होते हैं।"

बी.बी.सी. के टेलीविजन विभाग द्वारा शाकाहार पर एक साप्ताहिक कार्यक्रम द्वारा मांसाहारियों को स्पष्ट चेतावनी दी जाती रही है कि इससे आपको घातक बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है।

पश्चिमी देशों में जहां मांसाहार का प्रचलन अधिक है वहां दिल का दौरा, कैंसर, ब्लड प्रैशर, मोटापा, गुर्दे के रोग, कब्ज, संक्रामक रोग, पथरी, जिगर की बीमारी आदि घातक वीमारियां अधिक होती हैं जबकि भारत, जापान व दक्षिणी अफ्रीका में जहां मांसाहार का प्रचलन कुछ कम है, कम होती हैं।

[0]हुजा नाम के कबीले के 90 से 110 साल तक के लोगों का अध्ययन करने पर पता लगा कि उनके इतनी अधिक उम्र में भी स्वस्थ होने का कारण शाकाहारी होना है।

ग्वालियर के दो शोधकर्ताओं डा. जंसराज सिंह और श्री सी. के. डवास ने ग्वालियर जेल के 400 बन्दियों पर शोध कर यह बताया कि 250 मांसाहारी बन्दियों में से 85% चिड़चिड़े स्वभाव के व झगड़ालू टाइप के निकले जबकि बाकी 150 शाकाहारी बन्दियों में से 90% शांत स्वभाव के और खुशमिजाज थे।

---

0 अहिंसा संदेश, जून 89, रांची

* कल्याण, गोरखपुर, पृष्ठ 571 व हिन्दुस्तान टाइम्स, नई दिल्ली, 1.10.86

Human onchogene : Work done by Prof. R.A. Weinberg from Massachutts Hospital, U.S.A. and others

□ अमरीकी विशेषज्ञ डा. विलियम, सी. राबर्ट्स का कहना है कि अमेरिका में मांसाहारी लोगों में दिल के मरीज ज्यादा हैं। उनके मुकाबले शाकाहारी लोगों में दिल के मरीज कम होते हैं।

अमरीकी डाक्टरों का यह भी कहना है कि मांसाहार की तुलना में शाकाहार के अंदर रोगों को रोकने की शक्ति अधिक है। मासाहारियों को प्रायः कब्ज रहता है जिससे अनेक बीमारियां स्वतः ही जन्म लेती हैं।

□ एक अन्य रिपोर्ट के अनुसार एक कीड़ा जिसे अंग्रेजी में ब्रेन बग (Brain Bug) कहते हैं ऐसा होता है जिसके काटने से पशु पागल हो जाता है किन्तु पागलपन का यह रोग पूरी तरह विकसित होने में 10 वर्ष तक का समय लग जाता है। इस बीच यदि कोई इस कीड़े द्वारा काटे हुए पशु का मांस खा लेता है तो उस पशु में पलने वाला यह रोग मांस खाने वाले के शरीर में प्रवेश कर जाता है।

यह तो सर्वविदित ही है कि हत्या से पहले पशु, पक्षी मछलियों आदि के स्वास्थ्य की पूरी जांच नहीं की जाती और उनके शरीर में छुपी हुई बीमारियों का पता नहीं लगाया जाता। अण्डे, पशु, पक्षी मछलियां भी कैंसर ट्यूमर आदि अनेक रोगों से ग्रस्त होते हैं और उनके मांस के सेवन से वे रोग मनुष्य में प्रवेश कर जाते हैं।

□ अकेले अमरीका में 40000 से अधिक केस प्रतिवर्ष ऐसे आते हैं जो रोग ग्रस्त अण्डे व मांस खाने से होते हैं।

I हैल्थ एजूकेशन काउंसल के अनुसार विषाक्त भोजन (Food Poisoning) से होने वाली 90% मौतों का कारण मांसाहार है।

[0] जब पशु बूचड़खाने में कसाई के द्वारा अपनी मौत को पास आते देखता है तो वह डर, दहशत से कांप उठता है। मृत्यु को समीप भांपकर वह एक-दो दिन पहले से ही खाना पीना छोड़ देता है। डर व घबराहट में उसका कुछ मल बाहर निकल जाता है। मल जब खून में जाता है तो ज़हरीला व नुकसानदायक बन जाता है। मांस में रक्त, वीर्य, मूत्र, मल आदि अन्य कितनी ही चीजों का अंश होता है। मौत से पूर्व निःसहाय पशु आत्मरक्षा के लिये पुरूषार्थ करता है, छटपटाता है। पुरूषार्थ बेकार होने पर उसका डर, आवेश बढ़ जाता है, गुस्से से आंखे लाल हो जाती हैं, मुंह में झाग आ जाते हैं। ऐसी अवस्था में उसके अंदर एक पदार्थ एडरीनालिन (Adrenalin) उत्पन्न होता है जो उसके रक्त चाप को बढ़ा देता है व उसके मांस को ज़हरीला बना देता है। जब मनुष्य वह मांस खाता है तो उसमें भी एडरीनालिन प्रवेश कर उसे घातक रोगों की ओर धकेल देता है। एडरीनालिन के साथ जब क्लोरिनेटेड हाइड्रोकार्बन लिया जाता है तब तो यह हार्ट अटैक का गंभीरतम खतरा उत्पन्न कर देता है।

मछली अण्डे आदि को ('प्रिज़र्व' करने) ठीक रखने के लिए बोरिक एसिड व विभिन्न बोरेट्स का प्रयोग होता है, ये कम्पाउन्ड Cerebal Tissues में एकत्र होकर गंभीर खतरा उत्पन्न कर देते हैं।

यह सभी जानते हैं कि खून में बैक्टीरिया बहुत जल्दी बढ़ते हैं, मांस में खून मिला होने के कारण उसमें बैक्टीरिया का इन्फैक्शन अति शीघ्र हो जाता है। मांस पशु की मृत्यु होते ही सड़ना शुरू हो जाता है और शाकाहारी पदार्थों की तुलना में अति तीव्र गति से सड़ता है। ऐसा मांस जो एक मुर्दे को खाने के जैसा ही है, जब खाने वाले के शरीर में पहुंचता है तो ऐसे असाध्य रोगों को जन्म देता है जो मांस खाने वाले को आखिरी सांस तक नहीं छोड़ते। जो आज मांस खाता है कुछ समय बाद वही मांस उसे खा लेता है।

I Food for a Future, published by Akhil Bhartiya Hinsa Nivaran Sangh, Ahmedabad.
[0] Hindustan Times, New Delhi, 1.10.86
□ अहिंसा संदेश, जून 89, रांची

बूचड़खानों से प्राप्त मांस कितना हानिकारक, दूषित, गंदा व रोगग्रस्त होता है इसका अनुमान इससे ही लगा सकते हैं कि यूरोप के अत्याधुनिक, नवीन उपकरणों व नई टैक्नीक द्वारा संचालित बूचड़खानों को भी स्वास्थ्य की दृष्टि से आदर्श नहीं कहा जाता तब भारत के बूचड़खानों के मांस की तो बात ही क्या।

मांसाहार का असाध्य रोगों से जो संबंध है उस पर हुई ताज़ा खोजों के परिणाम कुछ इस प्रकार हैं।

⁰जर्मनी के प्रोफेसर एग्नरवर्ग का निष्कर्ष है "अण्डा 51.83% कफ पैदा करता है। वह शरीर के पोषक तत्वों को असंतुलित कर देता है।"

⁰अमेरिका के डा. इ. बी. एमारी तथा इंग्लैड के डा. इन्हा ने अपनी विश्व विख्यात पुस्तकों 'पोषण का नवीनतम ज्ञान' और 'रोगियों की प्रकृति' में साफ साफ माना है कि अण्डा मनुष्य के लिए ज़हर है।

⁰इंग्लैड के डा. आर. जे. विलियम का निष्कर्ष है "संभव है अण्डा खाने वाले शुरू में अधिक चुस्ती अनुभव करें किन्तु बाद में उन्हें हृदय रोग, एकज़ीमा, लकवा जैसे भयानक रोगों का शिकार हो जाना पड़ता है।

⁰ प्रयोगों से पता लगा है कि अण्डे यदि 8°C से अधिक तापमान पर 12 घण्टे से अधिक समय तक रहें तो उनके भीतर सड़ने की क्रिया शुरू हो जाती है ऐसी स्थिति में भारत जैसे देश में जहां तापमान सदैव इससे अधिक रहता है और अण्डों को पौलट्री फार्म में तैयार हो कर बिक्री होने तक जो करीब 24 घण्टों का समय लग जाता है तब तक उनमें सड़न प्रक्रिया शुरू हो जाती है क्योंकि पैदा होने से बिकने तक वे बराबर रेफ्रीजरेशन में रहें यह सम्भव नहीं है। जब अण्डे सड़ने लगते हैं तो पहले उसका जलीय भाग कवच (शैल) में से भाप बन कर उड़ने लगता है फिर रोगाणुओं का आक्रमण शुरू होता है जो कवच में अपनी पहुंच बनाकर उसे पूरी तरह सड़ा देते हैं। सूक्ष्म स्तर पर सड़े हुए अण्डे पहचाने न जाने के कारण काम में ले लिए जाते हैं जिससे उदर विकार, फूड पायज़निंग आदि हो जाती है।

□ यू. के. के श्री नीतिन मेहता के अनुसार प्रतिवर्ष करीब पचास लाख व्यक्ति Salmonella (सालेमोनेला) से प्रभावित होते हैं। N.H.S. के अनुसार चिकन व अण्डों से हुए फूड पायज़निंग के शिकार रोगियों का उपचार करने में 20 लाख डालर खर्च होता है।

□ Salmonella (सालेमोनेला) के अतिरिक्त Listeria और फैल रहा है जो फ्लू को पैदा करता है और फिर जिससे Meningitis (दिमाग की झिल्ली की सूजन) या फूड पायज़निंग पनप सकती है। इससे गर्भवती महिलाओं के गर्भपात व गर्भस्थ शिशु के रोगी हो जाने की संभावना हो जाती है। Health Department के अनुसार 12% (Ready to eat poultry food) के नमूनों में Listeria पाया गया। एक बीमारी (Creutzfeldt Jacob's disease) गोमांस (Beef) से उत्पन्न होने वाली एक दिमागी बीमारी है जो भेड़ों में पाई जाने वाली बीमारी (Scrapie) की जैसी है। इस बीमारी का मांसाहार से पशु के अंदर से मनुष्य में प्रवेश हो जाने का संबंध जाना गया है।

* आस्ट्रेलिया, जहां सर्वाधिक मांस भोजन खाया जाता है और जहां प्रति व्यक्ति प्रतिवर्ष 130 किलो (Beef) गोमांस की खपत है वहां (Bowel) आंतों का कैंसर सबसे अधिक है। Dr. Andrew Gold ने अपनी पुस्तक Diabetes : Its Causes and Treatment' में शाकाहारी भोजन की ही सलाह दी है।

⁰ अण्डा : ज़हर ही ज़हर, issued by Heera Bhaiya Prakashan, Indore
□ Ahinsa Voice, July 89, Published by Sharman Sahitya Sansthan, Delhi
* Role of Vegetarian Diet in Health and Disease, Bombay

मांसाहार जिन असाध्य रोगों को जन्म देता है उस पर हुई अन्य ताजा खोजों के परिणाम इस प्रकार है :

* **हृदय रोग व उच्च रक्तचाप :** रक्त वाहिनियों की भीतरी दीवारों पर कोलस्टेरोल की तहों का जमना इसका मुख्य कारण है। कोलेस्टेरोल का सर्वाधिक प्रमुख स्रोत अण्डा है, फिर मांस, मलाई, मक्खन व घी होते हैं। 100 ग्राम अण्डा प्रतिदिन लेने का अर्थ जरूरत से ढाई गुना अधिक कोलेस्टेरोल लेना है।

* **ऐपीलैपसी (Epilpsy) मिर्गी :** यह इन्फैक्टेड मांस व बगैर धुली सब्जियां खाने से होता है।

* **आँतों का अलसर, अपैण्डिसाइटिस, आँतों और मल द्वार का कैंसर (Ulcreative colitis, Appendicitis, Cartinoma of colon and rectum)** ये रोग शाकाहारियों की अपेक्षा मांसाहारियों में अधिक पाए जाते हैं।

* **गुर्दे की बीमारियां (Kidney Disease) :** अधिक प्रोटीन युक्त भोजन गुर्दे खराब करता है। शाकाहारी भोजन फैलावदार व (Platable) होने से पेट जल्दी भरता है अतः उससे मनुष्य आवश्यकता से अधिक प्रोटीन नहीं ले पाता जबकि मांसाहार से आसानी से आवश्यकता से अधिक प्रोटीन खाया जाता है।

* **संधिवात रोग, गठिया और अन्य वायु रोग (Rheumatoid artheritis, gout and other type of astheritisis)** मांसाहार खून में यूरिक ऐसिड की मात्रा बढ़ाता है जिसके जोड़ों पर जमाव हो जाने से ये रोग उत्पन्न होते हैं। यह देखा गया है कि मांस, अण्डा चाय, कॉफी इत्यादि छोड़ने पर इस प्रकार के रोगियों को लाभ पहुंचा।

(Atherosclerosis) :- रक्त धमनियों का मोटा होना। इसका कारण भोजन में पोलीसैचुरेटेड फैटस, कोलेस्टेरोल व कैलोरीज का आधिक्य है। मांसाहारी भोजन में इन पदार्थों की अधिकता रहती है जबकि शाकाहारी भोजन में बहुत ही कम। सब्जी, फल इत्यादि में ये पदार्थ न के बराबर होते हैं। अतः शाकाहारी भोजन इस रोग से बचाने में सहायक है।

* **कैंसर (Cancer) :** यह जानलेवा रोग मांसाहारियों की अपेक्षा शाकाहारियों में बहुत कम पाया जाता है।

[0] **आंतो का सड़ना :** अण्डा, मांस आदि खाने से पेचिस, मंदाग्नि आदि बीमारियां घर कर जाती हैं, अमाशय कमज़ोर होता है व आंते सड़ जाती हैं।

[0] **विषावरोधी शक्ति का क्षय :** मांस, अण्डा खाने से शरीर की विषावरोधी शक्ति नष्ट होती है और शरीर साधारण सी बीमारी का भी मुकाबला नहीं कर पाता, बुद्धि व स्मरण शक्ति कमजोर पड़ती है। विकास मंद हो जाता है। कुछ अमरीकी व इंग्लैंड के डाक्टरों ने तो अण्डे को मनुष्य के लिए ज़हर कहा है।

* **त्वचा के रोग, एग्ज़ीमा, मुहांसे आदि :** त्वचा की रक्षा के लिए विटामिन A का सर्वाधिक महत्व है जो गाजर, टमाटर, हरी सब्जियों आदि में ही बहुतायत में होता है। यह शाकाहारी पदार्थ जहां त्वचा की रक्षा करते हैं वहीं मांस, अण्डे, शराब इत्यादि त्वचा रोगों को बढ़ावा देते हैं। त्वचा में जलन महसूस होने वाले रोग के अधिकांश रोगी मांसाहारी ही पाए गए।

*अन्य रोगों जैसे माइग्रेन, इन्फैक्शन से होने वाले रोग, स्त्रियों के मासिक धर्म संबंधी रोग आदि भी मांसाहारियों में ही अधिक पाये जाते हैं।

सारांश में जहां शाकाहारी भोजन प्रायः प्रत्येक रोग को रोकता है वहीं मांसाहारी भोजन प्रत्येक रोग को बढ़ावा देता है। शाकाहारी भोजन आयु बढ़ाता है तो मांसाहारी भोजन आयु घटाता है।

---

[0] अण्डा : ज़हर ही ज़हर, लेखक डॉ. नेमीचंद जैन, इन्दौर

* Medical Basis of Vegetarian Nutrition, New Delhi

□ 9 कोई भी अण्डा शाकाहारी नहीं होता

अण्डे दो प्रकार के होते हैं एक वे जिनसे बच्चे निकल सकते हैं तथा दूसरे वे जिनसे बच्चे नहीं निकलते। मुर्गी यदि मुर्गे के संसर्ग में न आए तो भी जवानी में अण्डे दे सकती है। इन अण्डों की तुलना स्त्री के रजः स्राव से की जा सकती है। जिस प्रकार स्त्री के मासिक धर्म होता है उसी तरह मुर्गी के भी यह धर्म अण्डों के रूप में होता है। यह अण्डा मुर्गी की आन्तरिक गन्दगी का परिणाम है। आजकल इन्हीं अण्डों को व्यावसायिक स्वार्थवश लोग अहिंसक, शाकाहारी, वैज आदि भ्रामक नामों से पुकारते हैं किन्तु ये शाकाहारी नहीं होते। ऐसे अण्डों की प्राप्ति भी एक जीव के अंदर से ही होती है किसी वनस्पति से नहीं। शाकाहारी पदार्थ मिट्टी, सूर्य किरणों व जल वायु से विभिन्न तत्व प्राप्त कर उत्पन्न होते हैं जब की किसी भी प्रकार के अण्डे ऐसे प्राप्त नहीं होते। दोनों प्रकार के अण्डों की उत्पत्ति मुर्गी से ही होती है व दोनों के रासायनिक तत्व (Chemical Composition) में भी कोई भिन्नता नहीं होती। यदि कोई भेद करना ही हो तो ऐसे अण्डों को अपरिपक्व (Immeture) मुर्दा (Dead) या भ्रूण (Still Born) भले ही कह लें किन्तु शाकाहारी कभी नहीं कह सकते।

ऐसे अण्डों को अधिक मात्रा में प्राप्त कर शीघ्र धन प्राप्त करने के लिए मुर्गियों पर कैसे अत्याचार किए जाते हैं, क्या क्रूरता पूर्ण विधि अपनाई जाती है और मुर्गियों को धन्धे की दृष्टि से लाभप्रद बनाए रखने के लिए उनसे कैसे त्रासदायी वातावरण में अण्डे दिलाए जाते हैं और वह त्रासदाई वातावरण जो मुर्गी से अण्डे में कैद हो कर खाने वाले के उदर में उतर कर उसके खून में घुल मिल जाता है, वह इस प्रकार है।

मुर्गियां जो अण्डे देती हैं वे सब अपनी स्वेच्छा से या स्वभावतया नहीं देती बल्कि उन्हें विशिष्ट हार्मोन्स और एग-फॅर्म्युलेशन के इन्जेक्शन दिये जाते हैं। इन इंन्जेक्शनों के कारण ही मुर्गियां लगातार अण्डे दे पाती हैं। अण्डे के बाहर आते ही उसे इंक्यूबेटर (सेटर) में डाल दिया जाता है ताकि उसमें से 21 दिन की जगह 18 दिनों में ही चूजा बाहर आ जाए।

मुर्गी का बच्चा जैसे ही अण्डे से बाहर निकलता है, नर तथा मादा बच्चों को अलग अलग कर लिया जाता है। मादा बच्चों को शीघ्र जवान करने के लिए एक खास प्रकार की खुराक दी जाती है और इन्हें चौबीसों घन्टे तेज़ प्रकाश में रखकर सोने नहीं दिया जाता ताकि ये दिन रात खा-खा कर जल्दी ही रजः स्राव करने लगें और अण्डा देने लायक हो जाएं। अब इन्हें जमीन की जगह तंग पिंजरों में रख दिया जाता है, इन पिंजरों में इतनी अधिक मुर्गियां भर दी जाती हैं कि वे पंख भी नहीं फड़फड़ा सकतीं। तंग जगह के कारण आपस में चोंचें मारती हैं ज़ख्मी होती हैं गुस्सा करती हैं व कष्ट भोगती है। जब मुर्गी अण्डा देती है तो अण्डा जाली में से किनारे पड़कर अलग हो जाता है और उसे अपनी अण्डे सेने की प्राकृतिक भावना से वंचित रखा जाता है ताकि वह अगला अण्डा जल्दी दे। जिंदगी भर पिंजरे में कैद रहने व चल फिर न सकने के क़ारण उसकी टांगे बेकार हो जाती हैं। जब उसकी उपयोगिता घट जाती है तो उसे कत्लखाने भेज दिया जाता है।

इस प्रकार से प्राप्त अण्डे अहिंसक व शाकाहारी कैसे हो सकते हैं।

□ अण्डा : ज़हर ही ज़हर, लेखक डॉ. नेमीचंद जैन, हीरा भैया प्रकाशन, 65 पत्रकार कालोनी, कनाड़िया मार्ग, इन्दौर 452001

10 विभिन्न धर्मों द्वारा मांसाहार का निषेध

विश्व के सभी धर्म शास्त्रों व महापुरूषों ने हर प्राणी मात्र में उस परम पिता परमात्मा की झलक देखने को कहा है व अहिंसा को परम धर्म माना है। अधिकांश धर्मों ने तो विस्तार पूर्वक मांसाहार के दोष बताए हैं और उसे आयुक्षीण करने वाला व पतन की ओर ले जाने वाला कहा है किन्तु किसी भी निरीह प्राणी की हत्या का निषेध तो सभी धर्मों ने किया है। अपने स्वाद व इन्द्रिय सुख को ही जीवन का परम ध्येय समझने वाले कुछ लोग अपने स्वार्थ वश यह प्रकट करते हैं कि उनके धर्म में मांसाहार निषेध नहीं है, किन्तु यह असत्य है।

हिन्दुधर्म : हिन्दु धर्मशास्त्रों ने एकमत से सभी जीवों को ईश्वर का अंश माना है व अहिंसा, दया, प्रेम, क्षमा आदि गुणों को अत्यंत महत्व दिया है। मांसाहार को बिल्कुल त्याज्य, दोषपूर्ण, आयु क्षीण करने वाला व पाप योनियों में ले जाने वाला कहा है। महाभारत के अनुशासन पर्व में भीष्म पितामह ने मांस खाने वाले, मांस का व्यापार करने वाले व मांस के लिये जीव हत्या करने वाले तीनों को दोषी बताया है। उन्होंने कहा है कि जो दूसरे के मांस से अपना मांस बढ़ाना चाहता है वह जहां कहीं भी जन्म लेता है चैन से नहीं रह पाता। जो अन्य प्राणियों का मांस खाते हैं वे दूसरे जन्म में उन्हीं प्राणियों द्वारा भक्षण किये जाते हैं। जिस प्राणी का वध किया जाता है वह यही कहता है "मां स भक्षयते यस्माद भक्षयिष्ये तमप्यहम" अर्थात आज वह मुझे खाता है तो कभी मैं उसे खाउँगा।

श्रीमद् भगवत गीता में भोजन की तीन श्रेणियाँ बताई गई हैं। (1) सात्विक भोजन जैसे फल, सब्जी, अनाज, दालें, मेवे, दूध, मक्खन इत्यादि जो आयु, बुद्धि बल बढ़ाते हैं व सुख, शांति, दयाभाव, अहिसां भाव व एकरसता प्रदान करते है व हर प्रकार की अशुद्धियों से शरीर, दिल व मस्तिष्क को बचाते हैं (2) राजसिक भोजन में अति गर्म, तीखे, कड़वें, खट्टे, मिर्च मसाले आदि जलन उत्पन्न करने वाले, रूखे पदार्थ शामिल हैं। इस प्रकार का भोजन उत्तेजक होता है व दुख, रोग व चिन्ता देने वाला है। (3) तामसिक भोजन जैसे बासी, रसहीन, अर्ध पके, दुर्गन्ध वाले, सड़े, अपवित्र नशीले पदार्थ मांस इत्यादि जो इन्सान को कुसंस्कारों की ओर ले जाने वाले, बुद्धि भ्रष्ट करने वाले, रोगों व आलस्य इत्यादि दुर्गुण देने वाले होते हैं।

शास्त्रों में वर्णित पुनर्जन्म के सिद्धांत के अनुसार चौरासी लाख योनियां भोगने के बाद ही यह मानव देह प्राप्त होती है इस दृष्टि से संसार के सभी जीव किसी न किसी योनी में हमारे कोई न कोई सम्बंधी रहे हैं अतः किसी जीव का मांस खाना अपने किसी सम्बंधी का मांस खाने जैसा ही है।

अथर्व वेद (8/6/23) में मांस खाने व गर्भ को नष्ट करने की मनाही इस प्रकार की गई है।

'य आमं मांस मदन्ति पौरूषेयं च ये कविः।
गर्भांन् खादन्ति केशवास्तानितो नाशयामसि ।।

अर्थात् जो कच्चा या पका मांस खाते हैं, जो गर्भ का विनाश करते हैं, उनका यहां से हम नाश करते हैं।

महर्षि दयानन्द सरस्वती ने सत्यार्थ प्रकाश में कहा है कि मांसाहार से मनुष्य का स्वभाव हिंसक हो जाता है। जो लोग मांस भक्षण व मद्यपान करते हैं उनके शरीर और वीर्यादि धातु भी दूषित होते हैं।

[0] **इस्लाम के सभी** सूफी संतों ने नेक जीवन, दया, गरीबी व सादा भोजन व मांस न खाने पर बहुत जोर दिया है। स्वयं भी वे सभी मांस से परहेज करते थे शेख इस्माइल, ख्वाज़ा मौइनुद्दीन चिश्ती, हज़रत निज़ामुदीन औलिया, बू अली कलन्दर, शाहइनायत, मीर दाद, शाह अब्दुल करीम आदि सूफी संतों का मार्ग नेक रहनी, आत्मसंयम, शाकाहारी भोजन व सब के प्रति प्रेम था, उनका कथन है कि "ता बयाबीं दर बहिश्ते अद्न जा, शफ्कते बनुमाए ब खल्के खुदा" कि अगर तू सदा के लिये बहिश्त में निवास पाना चाहता है तो खुदा की खल्कत (सृष्टि) के साथ दया व हमदर्दी का बरताव कर। ईरान के दार्शनिक अल ग़ज़ाली का कथन है कि रोटी के टुकड़ों के अलावा हम जो कुछ भी खाते हैं वह सिर्फ हमारी वासनाओं की पूर्ति के लिये होता है।

प्रसिद्ध सन्त मीर दाद का कहना था कि जिस जीव का मांस काट कर खाते हैं उसका बदला उन्हें अपने मांस से देना पड़ेगा। यदि किसी जीव की हड्डी तोड़ी है तो उसका भुगतान अपनी हड्डियों द्वारा करना होगा। दूसरे के बहाये गये खून की प्रत्येक बूँद का हिसाब अपने खून से चुकाना पड़ेगा। क्योंकि यही अटल कानून है।

महात्मा सरमद मांसाहार के विरोध में कहते हैं कि जीवन का नूर धातुओं में नींद ले रहा है, वनस्पति जगत में स्वप्न की अवस्था में है. पशुओं में वह जागृत हो चुका है और मनुष्य में वह पूरी तरह चेतन हो जाता है। कबीर साहिब मुसलमानों को संबोधित करके स्पष्ट करते हैं कि वे रोजे भी व्यर्थ और निष्फल हैं जिनको रखने वाला जिह्वा के स्वाद के वश हो कर जीवों का घात करता है। इस प्रकार अल्लाह खुश नहीं होगा।

रोजा धरै मनावै अलहु, सुआदति जीअ संघारै
आपा देखि अवर नहीं देखै काहे कउ झख मारै।

लंदन मस्जिद के इमाम अल हाफिज बशीर अहमद मसेरी ने अपनी पुस्तक "इस्लामिक कंसर्न अबाउट एनीमल्स" में मज़हब के हिसाब से पशुओं पर होने वाले अत्याचारों पर दुःख प्रकट करते हुए पाक कुरान मजीद व हज़रत मोहम्मद साहब के कथन का हवाला देते हुए किसी भी जीव जन्तु को कष्ट देने, उन्हें मानसिक व शारीरिक प्रतारणा देने, यहाँ तक कि पक्षियों को पिंजरों में कैद करने तक को भी गुनाह बताया है। उनका कथन है कि इसलाम तो पेड़ों को काटने तक की भी इज़ाजत नहीं देता। इमाम साहब ने अपनी पुस्तक के पृष्ठ न. 18 पर हज़रत मोहम्मद साहब का कथन इस प्रकार दोहराया है "यदि कोई इन्सान किसी बेगुनाह चिड़िया तक को भी मारता है तो उसे खुदा को इसका जवाब देना होगा और जो किसी परिन्दे पर दया कर उसकी जान बख्शता है तो अल्लाह उस पर कयामत के दिन रहम करेगा"

इमाम साहब स्वयं भी शाकाहारी हैं व सबको शाकाहार की सलाह देते हैं।

[0] **ईसाई धर्म :** ईसा मसीह को आत्मिक ज्ञान जानं दिबैपटिस्ट से प्राप्त हुआ था जो मांसाहार के सख्त विरोधी थे। ईसा मसीह की शिक्षा के दो प्रमुख सिंद्धात है (Thou Shall not kill) "तुम जीव हत्या नहीं करोगे" और (Love thy neighbour) "अपने पड़ोसी से प्यार करो"। गास्पल आफ पीस आफ जीसस क्राइस्ट में ईसा मसीह के वचन इस प्रकार हैं "सच तो यह है कि जो हत्या करता है, वह असल में अपनी ही हत्या कर रहा है। जो मारे हुए जानवर का मांस खाता है, वह असल में अपना मुर्दार आप ही खा रहा है, जानवरों की मौत उसकी अपनी मौत है क्योंकि इस गुनाह का बदला मौत से कम हो ही नहीं सकता" "बेज़ुबान की हत्या न करो और न अपने निरीह शिकार का मांस खाओ, इससे कहीं तुम शैतान के गुलाम न बन जाओ" वे आगे फरमाते हैं कि यदि तुम शाकाहारी भोजन को अपना आहार बनाओगे तो तुम्हें जीवन व शक्ति मिलेगी, लेकिन यदि तुम मृत (मांसाहार) भोजन करोगे तो वह मृत आहार तुम्हें भी मार देगा। क्योंकि केवल जीवन से ही जीवन मिलता है मौत से हमेशा मौत ही मिलती है।

---

0 हंसा हीरा मोती चुगना, प्रकाशक राधास्वामी सत्संग, ब्यास, पंजाब

[0] **सिख धर्म**:- गुरूवाणी, गुरूमुखों के लिए "अन्न पानी थोड़ा खाया" का आदर्श रखती है। गुरू अर्जुन देव जी ने परमात्मा से सच्चा प्रेम करने वालों की समानता हंस से की है और दूसरों को बगुला बताया है। आपने बताया हंसो की खुराक मोती है और बगुलों की मछली, मेंढक।

हंसा हीरा मोती चुगणा, बगु डडा भालण जावै। (आदि ग्रन्थ पृ: 960)

हिंसा की मनाही व जीव-दया के बारे में गुरूवाणी स्पष्ट शब्दों में कहती है।

हिंसा तउ मन ते नहीं छूटी जीए दइआ नहीं पाली। (आदि ग्रन्थ पृ. 1253)

कबीर साहब ने जो अहिंसा व दया की शिक्षा दी व मांस खाने की प्रतारणा की वह आदिग्रन्थ में विभिन्न पृष्ठों पर दी हुई है। गुरू साहबानों ने स्पष्ट रूप से हिंसा न करने का आदेश दिया है और जब हिंसा ही मना है तो मांस मछली खाने का सवाल ही नहीं उठता शिरोमणि गुरूद्वारा प्रबंधक कमेटी ने गहरी खोज के बाद जो गुरू साहब के निशान तथा हुक्म नामें पुस्तक के रूप में छपवाये हैं उनमें से एक हुक्मनामा यह है।

पृष्ठ 103

हुक्म नामा न. 113
हुक्मनामा बाबा बन्दा बहादुर जी
मोहर फ़ारसी
देगो तेगो फतहि नुसरत बेदरिंग
याफ्त अज़ नानक गुरू गोबिन्द सिंह
१ ओ फते दरसनु

सिरी सचे साहिब जी दा हुक्म है सरबत खालसा जउनपुर का गुरू रखेगा ... खालसे दी रहत रहणा भंग तंमाकू हफीम पोस्त दारू कोई नाहि खाणा मास मछली पिआज़ ना ही खाणा चोरी जारी नाही करणी।

अर्थात मांस, मछली, पिआज, नशीले पदार्थों, शराब इत्यादि की मनाही की गई है। सभी सिख गुरूद्वारों में लंगर में अनिवार्यतः शाकाहार ही बनता है।

[0] **जैन धर्मः** अहिंसा जैन धर्म का सबसे मुख्य सिद्धांत है। जैन ग्रंथों में हिंसा के 108 भेद किये गये हैं। भाव हिंसा, कर्म हिंसा, स्वयं हिंसा करना, दूसरों के द्वारा करवाना अथवा सहमति प्रकट करके हिंसा कराना सब वर्जित है। हिंसा के विषय में सोचना तक पाप माना है। हिंसा, मन, वचन, व कर्म द्वारा की जाती है अतः किसी को ऐसे शब्द कहना जो उसको पीड़ित करे वह भी हिंसा मानी गई है। ऐसे धर्म में जहाँ जानवरों को बांधना, दुःख पहुंचाना, मारना व उन पर अधिक भार लादना तक पाप माना जाता है। वहाँ मांसाहार का तो प्रश्न ही पैदा नहीं होता।

[0] **बौद्ध धर्मः** बौद्ध धर्म के पंचशील अर्थात सदाचार के पाँच नियमों में प्रथम व प्रमुख नियम किसी प्राणी को दुःख न देना, अहिंसा ही है। व पाँचवा नियम शराब आदि नशीले पदार्थों से परहेज़ की शिक्षा है। लंकावतार के सूत्र के आठवें काण्ड के अनुसार आवागमन के लम्बे क्रम के कारण प्रत्येक जीव किसी न किसी जन्म में किसी न किसी रूप में अपना सम्बंधी रहा होगा यह माना गया है। इसमें हर प्राणी को अपने बच्चों के समान प्यार करने का निर्देश है। बुद्धिमान व्यक्ति को आपात्काल में भी मांस खाना उचित नहीं बताया गया व वही भोजन उचित बताया गया है जिसमें मांस व खून का अंश नहीं हो।

अतः हम देखते हैं कि प्रत्येक धर्म ने सभी जीवों में प्रभु निवास माना है व अहिंसा, दया, आदि की शिक्षा दी है व मांसाहार की मनाही की है।

---

[0] हंसा हीरा मोती चुगना, प्रकाशक राधास्वामी सत्संग, ब्यास, पंजाब

11 संसार के सभी महापुरूषों द्वारा मांसाहार की निन्दा

विश्व इतिहास पर दृष्टि डालने से पता लगता है कि संसार के सभी प्रसिद्ध महापुरूष, चिन्तक, वैज्ञानिक, कलाकार, कवि, लेखक जैसे पाइथागोरस, प्लूटार्क, प्लॉटीनस, सर आईज़क न्यूटन, महान चित्रकार लिनार्डो डाविंसी, डाक्टर एनी बेसेन्ट, अलबर्ट आईन्सटाइन, रेवरेण्ड डा. वाल्टर वाल्श व जार्ज बर्नाई शा, टॉल्सटॉय, कवि मिल्टन, पोप, शैले, सुकरात व यूनानी दार्शनिक अरस्तु सभी शाकाहारी थे। शाकाहार ने ही उन्हें सहिष्णुता, दयालुता, अहिंसा आदि सद्गुणों से विभूषित किया।

महान वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्सटाईन कहते थे कि "शाकाहार का हमारी प्रकृति पर गहरा प्रभाव पड़ता है यदि दुनिया शाकाहार को अपना ले तो इन्सान का भाग्य पलट सकता है" ल्योनार्डो डाविंसी तो पिंजरों में कैद पक्षियों को खरीद कर पिंजरे खोल कर उन्हें उड़ा दिया करते थे, वे कहते थे यदि मनुष्य स्वतन्त्रता चाहता है तो पशु पक्षियों को कैद क्यों करें।

सेंट मैथ्यू, सेंट पाल मांसाहार को धार्मिक पतन का सूचक मानते थे। मैथोडिस्ट और सेवेन्थ डे एडवेंटिस्ट मांस खाने और शराब पीने की सख्त मनाही करते हैं। टालस्टाय और दुखोबोर (रूस के मोमिन ईसाई) भी मांसाहार को ईसाई धर्म के विरूद्ध मानते थे।

युनानी दार्शनिक पायथागोरस के शिष्य रोमन कवि सैनेका जब शाकाहारी बने तब उन्हें यह सुखद और आश्चर्य जनक अनुभव हुआ कि उनका मन पहले से अधिक स्वस्थ, सावधान व समर्थ हो गया।

जार्ज बर्नार्ड-शा ने एक कविता में ऐसे लिखा है "हम मांस खाने वाले वे चलती फिरती कब्रें हैं जिनमें वध किये हुए जानवरों की लाशें दफन की गई हैं, जिन्हें हमारे स्वाद के चाव के लिये मारा गया है"।

बनार्ड शॉ को डाक्टरों ने कहा कि यदि आप मांसाहार नहीं करेंगे तो मर जायेंगे। इस पर बर्नार्ड शा ने कहा कि मांसाहार से तो मृत्यु अच्छी है। उन्होंने डाक्टरों से कहा कि यदि मैं बच गया तब मैं आशा करता हूँ कि आप शाकाहारी हो जाएँगे। बर्नार्ड शा तो बच गए किन्तु डाक्टर शाकाहारी नहीं बने। उस महान आत्मा ने साथी जीवों को खाने की बजाय मर जाना स्वीकार किया।

इसी प्रकार महात्मा गांधी का बच्चा जब सख्त बीमार हुआ तो डाक्टरों ने उनसे कहा कि यदि इसे मांस का सूप नहीं दिया गया तो यह जिन्दा नहीं रहेगा। किन्तु महात्मा गांधी ने कहा कि चाहे जो परिणाम हो मांस का सूप नहीं देंगे। बच्चा बगैर मांस के प्रयोग के ही बच गया।

चाणक्य नीति में कहा गया है कि जो मांस खाते हैं, शराब पीते हैं उन पुरूष रूपी पशुओं के बोझ से पृथ्वी दुःख पाती है!

रमण महर्षि ने अहिंसा को सर्वप्रथम धर्म बताया, व सात्त्विक भोजन जैसे फल, दूध, शाक, अनाज आदि को ही एक निश्चित मात्रा में लेने का आदेश दिया है।

भारतीय ऋषि-मुनि कपिल, व्यास पाणिनी, पातांजली, शंकराचार्य, आर्यभट्ट आदि सभी महापुरूष, इसलाम के सभी सूफी सन्त व 'अहिंसा परमोधर्मा' का पाठ पढ़ाने वाले महात्मा बुद्ध भगवान महावीर, गुरूनानक, महात्मा गाँधी सभी शुद्ध शाकाहारी थे और सभी ने मांसाहार का विरोध किया है क्योंकि शुद्ध बुद्धि वं आध्यात्मिकता मांसाहार से संभव नहीं है।

° महात्मा गाँधी ने तो यहाँ तक कहा है कि "मेरे विचार के अनुसार गौ रक्षा का सवाल स्वराज्य के प्रश्न से छोटा नहीं है। कई बातों में मैं इसे स्वराज्य के सवाल से भी बड़ा मानता हूँ। मेरे नज़दीक गौ-वध व मनुष्य वध एक ही चीज है"

प्रसिद्ध कवि Coleridge ने अपनी कविता दी एनशैन्ट मैरीनर (The Ancient Mariner) में जो कहा है वह सभी धर्मों का निचोड़ है।

He prayeth best, who loveth best
All things both great and small,
For the dear God who loveth us,
He made and loveth all

भावार्थ :

उत्तम पूजा तो उसकी है, जो प्रेम सभी से करता है
सब छोटे बड़े जीव जग के जो अपनी भाँति समझता है।
क्योंकि वह परम पिता जिसने जग में सबको उपजाया है
हर जीव से करता वही स्नेह जैसा वह हम से करता है।

° शाकाहार क्रान्ति मई 90

12 मांसाहार नैतिक व आध्यात्मिक पतन का कारण

मनुष्य की भावना ही उसके कर्मों को प्रभावित करती है। जिसमें अहिंसा, दया, परोपकार आदि की भावना है वह ऐसा कोई कर्म करना या कराना नहीं चाहेगा जिससे किसी अन्य प्राणी को पीड़ा पहुंचे। जो किसी प्राणी को कष्ट में देख कर द्रवित हो जाता है ऐसी भावना वाला व्यक्ति मांसाहार की तो कल्पना ही नहीं कर सकता, किन्तु जिनकी भावना इसके विपरीत है, जो हिंसा करने, क्रूरता करने व अपने स्वार्थ के लिये दूसरों को कष्टों में डालने में संकोच न करने की वृत्ति रखते हैं उनके लिये मांसाहार तो क्या वे कोई भी अनैतिक कार्य कर सकते हैं। जिसकी भावना पशु की गर्दन पर छुरी चलवाने में आहत नहीं होती उसकी इन्सान पर गोली चलाने में भी क्या आहत होगी। जो अपने स्वाद या स्वास्थ्य लाभ के लिए पशु को कटवा कर उसका मांस खा सकता है वह अपनी अन्य आकांक्षाओं की पूर्ति के लिए, व्यापार, लेनदेन, पद प्रतिष्ठा आदि प्राप्त करने में भी किसी की हिंसा करने या कराने में क्या संकोच करेगा। ऐसी स्वार्थ भावना वाले व्यक्ति से जीवन के किसी भी क्षेत्र में किस आचार संहिता पर चलने की आशा की जा सकती है।

मांसाहार से मस्तिष्क की सहनशीलता व स्थिरता का ह्रास होता है, वासना व उत्तेजना बढ़ाने वाली प्रवृति पनपती है, क्रूरता व निर्दयता बढ़ती है। जब किसी बालक को शुरू से ही मांसाहार कराया जाता है तो वह अपने स्वार्थ के लिये दूसरे जीवों का मांस खाना, उन्हें पीड़ा देना, मारना आदि कार्यों को इतने सहज भाव से ग्रहण कर लेता है कि उसे किसी की हत्या करने, क्रूरता व हिंसक कार्य करने में कुछ गलत महसूस ही नहीं होता। अहिंसा, दया परोपकार की भावना तो उसमें पनप ही नहीं पाती। उसमें केवल स्वार्थ लाभ की भावना ही पनपती है जो उसे अपने तुच्छ स्वार्थ के लिये, जाति व देश तक का अहित करने से नहीं रोकती।

मांसाहार द्वारा कोमल सद्भावनाओं का नष्ट होना व स्वार्थ निर्दयता आदि भावनाओं का पनपना ही आज विश्व में बढ़ती हुई हिंसा, घृणा व दुष्कर्मों का मुख्य कारण है।

मांसाहार वासनाओं को भड़काता है, और वासनाएं जितनी पूरी की जाती हैं उतनी अधिक भड़कती हैं इनकी कभी तृप्ति नहीं होती। जब इनकी तृप्ति में बाधा आती है तो क्रोध उत्पन्न होता है, क्रोध से सही गलत का विवेक समाप्त हो जाता है जिससे बुद्धि नष्ट हो जाती है और बुद्धि नष्ट होने से पथ भ्रष्ट हो जाते हैं अथवा सर्वनाश हो जाता है। अर्थात मांसाहार सर्वनाश की ओर ले जाता है।

जैसा की इस पुस्तक में पहले बताया गया है अपराधियों के सर्वेक्षण से भी यह पता लगा कि 75% अपराधी मांसाहारी हैं तो केवल 25% शाकाहारी। अर्थात् मांसाहार से अपराधिक प्रवृति भी बढ़ती है।

अतः हम देखते हैं कि मांसाहार अन्य हानियों के अलावा विश्व में बढ़ती हुई हिंसा, अमानुषिकता, दुष्कर्मों आदि का कारण व मानव को सर्वनाश की ओर ले जाने वाला भी है। इसे रोकना हम सब का कर्तव्य है, यदि हमने ऐसा नहीं किया तो हमारी आने वाली पीढ़ियों को इसके गंभीर परिणाम भुगतने पड़ेंगे।

यह प्रायः देखने में आता है कि दुष्कर्मों बलात्कार, हत्या निदर्यतापूर्ण कार्य करने वाले व्यक्ति साधारण स्थिति में ऐसे दुष्कर्म नहीं करते अपितु इन कुकर्मों के करने से पहले वे शराब मांसाहार आदि का सेवन करते हैं ताकि उनका विवेक, मानवीयता व नैतिकता नष्ट हो जाए और उन्हें इन कुकर्मों को करने से रोके नहीं। अर्थात जब कोई

अनुचित कार्य करने को अन्तरात्मा तैयार नहीं होती तो उसकी आवाज को अनसुनी करने के लिए ये पदार्थ लेते हैं। दुर्भाग्य से आज तो लोग केवल फैशन, आधुनिकता व स्तर (Status) का दिखावा करने के लिए मांसाहार करते हैं और यह भी सर्वविदित है कि ऐसे व्यक्तियों का नैतिक स्तर क्या बन रहा है। यह उनका अन्तर्मन स्वयं जानता है।

कुछ शाकाहारी व्यक्ति भी अपने को आधुनिक दिखाने की होड़ में शाकाहारी पदार्थों से पशु पक्षियों की आकृति के भोजन तैयार करा कर उन्हें मांसाहारियों की भांति इस प्रकार खाते हैं मानों वे भी मांसाहारी हैं। ऐसा शाकाहारी भोजन करना यद्यपि स्वास्थ्य की दृष्टि से बुरा नहीं है किन्तु भावनात्मक दृष्टि से उचित नहीं है क्योंकि हमारी भावना ही कर्मों को प्रेरित करती है। ऐसा शाकाहारी भोजन करते हुए भी भावना तो यही है कि हम दूसरे प्राणी को काट कर खाने का आनन्द ले रहे हैं। यह भावना हमें अहिंसा, दया, प्रेम जैसे गुणों से दूर ले जा कर हिंसा, क्रूरता आदि की ओर प्रेरित करेगी और देर सवेर से हमें, नहीं तो आने वाली पीढ़ी को तो मांसाहारी बना ही देगी।

13 उचित व्यवसाय का महत्व

मनुष्य का भोजन कैसा व क्या हो इसके साथ ही यह भी अत्यंत महत्वपूर्ण है कि जिस धन से भोजन प्राप्त किया गया है वह धन कैसा है। महापुरूषों का कथन है कि "उद्देश्य के साथ-साथ उसकी प्राप्ति के साधन भी उत्तम होने चाहिऐं"। उत्तम साधन से कमाए हुए धन से प्राप्त भोजन ही अच्छी भावनाओं को जन्म देता है। दूसरों को दुःख दे कर प्राप्त हुए धन के भोजन से दुःख ही प्राप्त होगा। वह भोजन कल्याणकारी न होकर अमंगलकारी व बुरे कर्मों की ओर प्रेरित करने वाला होगा। अतः भोजन के साथ ही हमारा व्यवसाय भी शुद्ध होना चाहिये। उचित रीति से प्राप्त हुआ धन अधिक स्थाई, सन मार्ग पर ले जाने वाला व सुखकारी होता है। हिंसा, छल कपट आदि से प्राप्त धन अस्थाई, दुरव्यस्नों में लगाने वाला व दुखकारी होता है। धन जिस गति से आता है उसी गति से जाता है। डाकू, स्मगलर व हिंसक व्यवसाय वाले नशीले पदार्थों के सेवन व अन्य दुर्गुणों में ही धन लुटाते हैं। उनके धन से प्राप्त भोजन कर उनकी संतान भी दुर्गुणों पर चलना सीखती है। यदि हम अपने चारों ओर दृष्टि डालें तो यह प्रत्यक्ष देखेंगे कि जिस परिवार ने गलत तरीकों से धन प्राप्त किया है वह पनपता नहीं। उस परिवार के सदस्यों में दुरव्यसन, नशीले पदार्थों का सेवन, रोग व आपसी झगड़े अधिक रहते हैं व आत्मसंतोष व शांति का अभाव रहता है।

अपने व्यवसाय से धन तो वेश्या भी खूब कमा लेती है किन्तु उसके यहाँ भोजन करना कितने लोग चाहेंगे? भोजन बनाने में प्रयोग किये जाने वाले पदार्थ तो उसके भोजन में भी वही होते हैं जो एक धार्मिक स्थल पर बनने वाले भोजन में होते हैं किन्तु धार्मिक स्थल वाले भोजन को प्रसाद समझा जाता है क्योंकि वह भोजन जिस धन से बना है वह श्रद्धा व उत्तम भावना से दिए हुए धन का है, किसी वासना पूर्ति या अन्याय द्वारा प्राप्त हुए धन का नहीं।

अतः सात्विक भोजन के साथ ही हमारा व्यवसाय भी शुद्ध होना चाहिये। जीव हिंसा करके अथवा करने में सहायक होकर कमाये हुए धन से प्राप्त भोजन कभी सुख, शांति व आरोग्य प्रदान नहीं करता अतः निम्न व्यवसायों से प्राप्त धन शुद्ध नहीं माना जाता।

मांसाहारी पदार्थों के लिए पशु, पक्षियों आदि का वध करना या कराना।

तमाशे के लिए पशुओं, मुर्गों, बटेरों, सांडो आदि पशुओं को लड़ाना।

खाल चर्बी, फर व रेशम के वस्त्र, तेल, पक्षियों के परों से बनने वाली वे वस्तुएं बनाना जिनमें जीवित प्राणी की हत्या की जाती हो।

पक्षियों को पकड़ कर कैद करना व उन्हें बेच कर धन कमाना।

शराब आदि मादक वस्तुओं का व्यवसाय करना या करवाना।

मांस के लिए जीव हत्या करने वाला मांस का व्यापार करने अथवा कराने वाला भी मांस खाने वाले के समान ही दोषी है।

14 एक बकरे की आत्म कथा

अन्य सभी जीवों की भाँति अनेकों योनियों में भ्रमण करने के बाद जब मैं बकरी माँ के गर्भ में आया और पांच महिने गर्भ की त्रास सहने के बाद जब मेरा जन्म हुआ तो एक बार मुझे यह दुनिया बहुत सुन्दर व प्यारी लगी। मनुष्य व उसके छोटे-छोटे बच्चे सब मुझे बड़ा प्यार करते, अपनी गोदी में लेते व खाने को कोमल हरी पत्तियाँ देते। अपनी बकरी माँ का दूध पीकर मैं शीघ्र बड़ा होने लगा। मेरी माँ का मालिक भी मुझे प्यार करता व अपने खेत पर ले जाता जहां मैं अपने आप हरी पत्तियाँ खाता। मेरे वहां गोबर कर देने पर व खेत में लोट पोट कर खेलने पर भी मालिक कभी नाराज़ नहीं होता। जब मैंने अपनी माँ से इसका कारण पूछा तो उसने बताया कि हमारे गोबर से खाद बन जाती है व खेत में लेटने से धरती अधिक उपजाऊ बनती है जो मालिक के खेत की उपज बढ़ाती है, इसलिए मालिक कुछ बुरा नहीं मानता।

धीरे-धीरे समय बीतता गया और मैं अपने साथियों के साथ मस्त जीवन बिताता रहा। जब मैं करीब डेढ़ वर्ष का हुआ तो एक दिन एक नया आदमी मेरे मालिक के पास आया, उसने मालिक से कुछ बात की और मालिक ने मुझे व मेरे अन्य चालीस, पचास साथियों को एक साथ खड़ा कर दिया। कुछ ही देर बाद वहां एक बड़ी सी गाड़ी आई और हम सबको उसमें जबरदस्ती ठूंस दिया गया। मैं मां के पास जाना चाहता था किन्तु असमर्थ था जब मैंने मां मां पुकार तो एक भद्दे से आदमी ने मुझे लकड़ी से मारा। लाचार हम गाड़ी में दुबक गए। गाड़ी में पिचपिच के कारण मेरा दिमाग चकराने लगा। मेरे अन्य साथियों का भी बुरा हाल था सबके चेहरों की मायूसी व पीलापन देख कर एक ओर कुछ भय व आशंका हो रही थीं तो दूसरी ओर गाड़ी के झटकों से आपस में रगड़ते हुए हमारे बदन की खरोंचे कसक रहीं थीं। दिन बीता रात आई, फिर दिन बीता रात आई किन्तु गाड़ी सफर करती ही जा रही थी। रास्ते में गाड़ी चलाने वाले के आदमी ने हमें दो बार कुछ खाना दिया लेकिन उससे तो हमारा आधा पेट भी नहीं भरा। जैसे तैसे अगले दिन हमारी गाड़ी एक बड़े शहर में आकर रूकी। तभी गाड़ी के पास एक लंबी दाढ़ी मूंछ वाला आदमी आया उसने गाड़ी वाले को कुछ दिया और गाड़ी वाले ने हम सबको उसके हवाले कर दिया। नया मालिक हम सबको डंडे मारता हुआ एक मकान के पास लाया और हमें धूप में खड़ा कर दिया। भूख-प्यास से व्याकुल, ऊपर से धूप व मालिक का डंडा, इससे अपने प्राण निकले जा रहे थे।

काफी देर बाद हमें मकान के अंदर ठेला गया वहां एक आदमी कान में कुछ नली सी लगाकर हमारे जैसे अन्य साथियों को बारी बारी देख रहा सा लगता था। जब हम लोगों की बारी आई तो हमारे मालिक ने उसे कुछ दिया और उसने हमें बगैर देखे ही अंदर भेज दिया। यह बात मैं कुछ समझ नहीं सका किन्तु मेरे एक बड़े साथी ने बताया कि यह डाक्टर था जो हम सबकी जांच करता था क्योंकि अब हम सब की मौत नज़दीक है। यह सुनते ही मैं तो अधमरा हो गया, भय से भूख प्यास सब गायब हो गई और जब एक बार हमें खाना व पानी दिया गया तो वह भी मुझसे खाया नहीं गया। पानी के लिए मुंह बढ़ाया किन्तु भय से पानी हलक में जा ही नहीं पाया। तभी एक दूसरे कमरे का दरवाजा खुला और वहां का दृश्य देख कर तो मेरी रूह कांपने लगी, आंखो के आगे अंधेरा-सा छा गया। उस कमरे से मेरे साथियों के रोने व चिल्लाने की आवाजें आ रहीं थीं जिसे सुनकर मुझे भी रोना आ गया। मैंने चिल्लाने की कोशिश की किन्तु पता नहीं मेरी आवाज को क्या हो गया था मुंह से कुछ आवाज़ निकल ही नहीं पाई। बाहर भागने के लिए मैंने पीछे मुड़ने का प्रयत्न किया किन्तु तभी एक आदमी ने मेरी दोनों टांगों को पीछे से पकड़ कर उसी कमरे में धकेल दिया जहां एक डरावना राक्षस जैसा व्यक्ति हाथ में बड़ा सा चाकू लिए मेरे साथियों को मौत के घाट उतार रहा था। अचानक एक विचार मेरे दिमाग में कौंधा कि क्या यह वही इंसान है जो अपने को देवताओं व पीरों का वंशज बताता है और अहिंसा अहिंसा की रट लगाता है। नहीं यह वह इंसान नहीं

हो सकता, ऐसी सामूहिक हिंसा तो वे जंगली पशु भी नहीं करते जिनका भोजन सिर्फ दूसरे पशु ही हैं। मैं सोच ही रहा था कि एक आदमी मेरा कान खींच कर उस भायानक आदमी की ओर ले जाने लगा। दर्द व पीड़ा से मेरा भय अब गुस्से में बदलने लगा, मैंने अपना पूरा ज़ोर लगा कर छूटना चाहा किन्तु कोई फल नहीं निकला, क्षोभ से मेरा खून खौलने लगा, मुंह में झाग आ गये, मल मूत्र निकलने लगा किन्तु किसी को भीं मेरी हालत पर तरस नहीं आया। उल्टे दो और आदमियों ने आकर मुझे पकड़ लिया, एक ने मेरी टांगे पकड़ी व दूसरा मेरी गरदन पर छुरी चलाने लगा। मेरी गरदन से खून का फौहारा छूट गया और रोम-रोम पीड़ा से भर गया। अब मेरे पास कोई उपाय नहीं था और मैं यही चाह रहा था कि इस भांति पीड़ा देने की बजाए मुझे ये फौरन ही मार दें तो अच्छा है किन्तु नहीं मुझे अभी और कष्ट उठाने थे और तड़पना था क्योंकि सिर्फ आधी गरदन कटी होने से मेरी मौत में विलंब हो रहा था। इस बेबसी व यातना का एक-एक क्षण मुझे एक वर्ष से भी बड़ा लग रहा था। कभी अपने भाग्य को कोसता हुआ व कभी भगवान को याद करता हुआ मैं बेसब्री से अपनी मौत की प्रतीक्षा कर रहा था।

धीरे-धीरे मेरी आंखों के आगे अंधेरा छाने लगा व चेतना लुप्त होने लगी, शायद सांस चलना भी बंद हो गया हो। मुझे ऐसा लगा जैसे मेरे प्राण निकल चुके हैं और यमदूत मुझे आकाश में कहीं उड़ाए लिए जा रहे हों, किन्तु यह क्या ? मेरा शरीर तो अभी भी वहीं कत्लखाने में पड़ा था और अब तो दो आदमी मेरे शरीर की खाल को भी मांस चरबी व हड्डियों से अलग कर रहे थे। उन्होंने मेरी सारी खाल अलग करके एक तरफ फेंक दी व मांस एक तरफ। कुछ समय बाद मेरा मांस एक अन्य आदमी खरीद कर ले गया और उसे एक होटल के रसोईघर में पहुंचा दिया गया। वहां एक अन्य आदमी ने छुरी से मेरे मांस के अनगिनत टुकड़े कर कर के उसका बिल्कुल भुरता ही बना दिया। यह सब जुल्म भी शायद इस देवता स्वरूप इंसान के लिए कम था क्योंकि कटे पर नमक मिर्च लगाना जो इनकी पुश्तैनी आदत व शौक है वह तो अभी बाकि था सो उसे यह मेरे लिए ही क्यों छोड़ते ? अतः मेरे मांस का भुरता बनाने के बाद उसमें न केवल नमक मिर्च बल्कि कई अन्य मसाले डालकर व आग पर भून कर पूरी तरह अपनी क्रूरता का परिचय दे दिया। अब इसके आगे क्या होगा मैं यह देख ही रहा था कि तभी एक आदमी ने मेरे मांस को एक प्लेट में सजा कर एक शानदार कमरे में बैठे एक नौजवान जोड़े के सामने ला कर रख दिया। आदमी ने तो बड़ी शान जताते हुए मुझे खाना शुरू कर दिया किन्तु उसके सामने बैठी औरत को मेरा मांस खाना शायद अच्छा नहीं लग रहा था और वह केवल अपने पति का साथ निभाती सी प्रतीत हो रही थी।

अब तक मैं धर्मराज के दरबार में पहुंच जीवात्माओं की लाईन में लग चुका था और चित्रगुत जी की आवाज़ ने जो सबका लेखा जोखा बता रहे थे मेरा ध्यान अपनी ओर खेंच लिया। मेरी बारी आने पर चित्रगुप्त जी ने बताया कि पिछले जन्म में मैंने एक बकरे का मांस खाया था जिसके परिणामस्वरूप मुझे इस जन्म में एक बकरा बनना पड़ा व अपना मांस दूसरों के भोजन के लिए देना पड़ा। उन्होंने यह भी बताया कि इस समय जो व्यक्ति होटल में बैठे तुम्हारा मांस खा रहे हैं वे तुम्हारे पूर्व जन्म की अपनी प्यारी संतान ही हैं जिसके लिए तुमने उस जन्म में अपना पूरा जीवन दांव पर लगाया था। अब ये इस जन्म में जो तुम्हारा मांस खा रहे हैं इसका दण्ड इन्हें अगले जन्म में भुगतना पड़ेगा। इतना सुनते ही मेरी आत्मा थरथरा उठी, मैं यह कैसे पसंद कर सकता था कि मेरी संतान को भी मेरी भांति यंत्रणा सहनी पड़े। अतः मैंने धर्मराज जी से प्रार्थना की, कि इन सबको वे क्षमा कर दें क्योंकि मैंने भी इन सबको क्षमा कर दिया है, मैं किसी से कोई बदला नहीं चाहता। धर्मराज जी ने मुझ पर कृपा की और कहा कि चूंकि तुमने बकरे की योनि में केवल बेल पत्ते ही खाये हैं व किसी का अहित नहीं किया और अब सबको क्षमा कर दिया है अतएव अब तुम्हें मनुष्य योनि में भेजा जा रहा है और उन्होंने मेरी आत्मा को पुनः मनुष्य जन्म के लिए भेज दिया।

दूसरे जन्म के लिए जाते हुए मैंने यह निश्चय किया कि अब मैं दया सत्य व सद्आचरण ही करूंगा और कभी भी किसी भी जीव की हत्या करना व उसका मांस खाना तो दूर किसी भी जीव को कोई कष्ट तक नहीं दूंगा और न ही किसी को कोई नुकसान पहुंचाऊंगा। मैं सदैव हर जीव की रक्षा करूंगा, इन्हीं विचारों के साथ मैं अपनी नई मां की कोख में चला गया।

15 मांसाहारियों के तर्कों के उत्तर

मांसाहार के औचित्य को सिद्ध करने के लिए मांसाहारी जो तर्क प्रस्तुत करते हैं उनके उत्तर इस प्रकार हैं :

प्रश्न : प्रकृति जीवन के लिए संग्राम की शिक्षा देती है, एक जीव दूसरे का शिकार कर उसके आहार पर जी रहा है फिर मनुष्य यदि पशुओं का आहार करता है तो क्या बुराई है ?

उत्तर : प्रकृति जीवन के लिए संग्राम की शिक्षा देती है किन्तु इसका अर्थ दूसरों को मारना और खाना नहीं अपितु अपने व अन्यों के जीवन की रक्षा के लिए संग्राम करना है। इसमें संदेह नहीं कि कुछ जंगली व निम्न श्रेणी के पशु दूसरों का मांस खा कर जीते हैं किन्तु उच्च श्रेणी के पशु गाय, घोड़ा, हाथी आदि केवल घास व अन्य वनस्पति पदार्थों पर ही जीते हैं। बहुत से पशु फल खाकर जीते हैं जैसे मनुष्य का आकार रखने वाले एप और शिम्पान्ज़ी। अनेक पशु अपनी नसल के दुर्बल व रोगी पशुओं की रक्षा व सहायता करते हैं। मनुष्य की तुलना शिकारी पशुओं के स्थान पर गाय, घोड़ा, बैल, हाथी आदि अन्य पशुओं से क्यों न की जाए।

जीव विज्ञान के आधार पर मनुष्य की शारीरिक रचना मांसाहारी पशुओं से बिल्कुल भिन्न है जो सिद्ध करती है कि प्रकृति ने उसे मांसाहार के लिए नहीं बनाया। प्रकृति ने मनुष्य के लिए अनेक वस्तुएं प्रदान की हैं और उसे यह योग्यता दी है कि वह खेती बाड़ी जैसे श्रेष्ठ कार्यों से अपना जीवन यापन कर सके। इतनी योग्यता व सभ्यता का स्वामी मनुष्य यदि शिकारी पशुओं की नकल कर प्रकृति विरूद्ध कार्य करे तो उसे बुरा ही कहा जाएगा।

प्रश्न : मनुष्य यदि शाकाहारी जीव है तो उसके मुंह में कुत्ता दांत क्यों पाए जाते हैं ?

उत्तर : मनुष्य के मुंह में जो कुत्ता दांत समझे जाते हैं वे वास्तव में कुत्ता दांत नहीं हैं अपितु बंदर की भांति लंगूरी दांत हैं। इन दांतों का मांसाहार से कोई संबंध नहीं है।

प्रश्न : यदि पशुओं आदि को खाया नहीं जाए तो क्या पृथ्वी उनसे भर नहीं जाएगी ?

उत्तर : यह एक मिथ्या विचार है क्योंकि पशुओं की संख्या भूख, बीमारी व अन्य प्राकृतिक उपायों से एक उचित सीमा में रहती है। जंगली पशु अकसर जंगलों में ही रहते हैं और एक दूसरे का आहार होने के कारण उनका संतुलन बना रहता है। जिन पशुओं का मांस अधिक खाया जाता है उनको तो मनुष्य ही मांस पाने की इच्छा से पालते हैं, यदि मनुष्य ऐसे पशुओं की बढ़ोतरी के लिए प्रयत्न बंद कर दें तो उनकी संख्या उचित सीमा में ही रहेगी।

प्रश्न : क्या केवल मेरे मांसाहार त्यागने से जीव हत्या समाप्त हो जाएगी ?

उत्तर : केवल आपके मांसाहार त्यागने से जीव हत्या समाप्त तो नहीं होगी किन्तु कम अवश्य होगी व साथ ही जीव हत्या समाप्ति की दिशा में प्रगति भी होगी। प्रत्येक कार्य का प्रारम्भ तो एक व्यक्ति ही करता है बाद में एक से अनेक हो जाते हैं। आपके उदाहरण से आपके संपर्क में आने वाले अन्य अनेक व्यक्ति मांसाहार के परित्याग को प्रोत्साहित होंगे, फिर उनके संपर्क में आने वाले और अनेकों व्यक्ति मांसाहार के परित्याग को प्रोत्साहित होंगे। इस तरह एक आपके मांसाहार त्यागने का अर्थ कालांतर में अनेकों व्यक्तियों द्वारा मांसाहार त्यागना होगा।

प्रश्न : यदि सांप, शेर, भेड़िये आदि को मारना बुरा नहीं है तो मांसाहार करना क्यों बुरा है ?

उत्तर : 'स्वयं जियो और औरों को जीने दो' का पालन ही उत्तम है। यदि कोई पशु आक्रमण करता है तो अपनी

रक्षा के लिए उसे मारना आत्मरक्षा है ऐसी अवस्था में तो मनुष्य को मारना भी उचित माना जाता है क्योंकि इसमें भावना आत्मरक्षा की है हत्या की नहीं। किन्तु अपने शौक, स्वाद आदि के लिए किसी पशु की हत्या करना अपराध है व सभी धर्मों में इसका निषेध है। कानून की दृष्टि में भी किसी को जानबूझ कर मारना अपराध माना जाता है। आत्मरक्षा करने के प्रयत्न में हमलावर की हत्या हो जाने को वैसा अपराध नहीं माना जाता।

प्रश्न : जब मनुष्य चलता है तब भी बहुत सी चीटियां मर जाती हैं तब फिर अन्य जीवों की यदि मनुष्य के लिए हत्या हो तब उसमें क्या अंतर है ?

उत्तर : मनुष्य का चरित्र उसके विचार और इच्छा पूर्वक किए गए कार्यों पर आधारित है यदि मनुष्य जान बूझकर अपने पैर के नीचे रेंगने वाले ऐसे जीवों को किसी स्वार्थ वश कुचल देता है जो उसे कोई हानि नहीं पहुंचा रहे तो यह हिंसा है किन्तु यदि असावधानी में या अनिवार्यता के कारण कुछ जीवाणु मर जाते हैं तो वह आपद् स्थिति अथवा मज़बूरी है किन्तु अकारण किसी को अपने भोजन के हेतु मारना अथवा मरवाना तो केवल हत्या है।

प्रश्न : वनस्पति विज्ञान के अनुसार पेड़ पौधों आदि में भी जीवन है अतः मांसाहार व शाकाहार में अन्तर ही क्या रहा ?

उत्तर : संसार में दो प्रकार के जीव हैं एक जड़ व दूसरे चेतन, मनुष्य, पशु, पक्षी, मछली इत्यादि चेतन जीव हैं जबकि पेड़ पौधे जड़ पदार्थों की श्रेणी में आते हैं। पेड़ों के फल पक कर आप गिर पड़ते हैं, वृक्षों की टहनियां व पत्ते काटने पर फिर फूट पड़ते हैं। कई पौधों की कलमें लगाई जाती हैं व एक जगह से उखाड़ कर दूसरी जगह लगाए जा सकते हैं किन्तु किसी पशु, पक्षी के साथ ऐसा नहीं हो सकता कि उसका कोई अंग काट दिये जाने पर दुबारा नया अंग आ जाए। पशु, पक्षियों को मनुष्य पौधों की भांति धरती से उत्पन्न नहीं कर सकता। संसार के सभी जीव पंच तत्व पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु व आकाश से बने हैं। मनुष्य में यह पांचों तत्व प्रकट व पूर्ण रूप से हैं। पशुओं (चौपायों) में चार तत्व, पृथ्वी, जल, अग्नि, व वायु की ही प्रमुखता है। पक्षियों में तीन तत्व वायु, जल व अग्नि ही प्रमुख हैं। कीड़े, मकौड़े आदि में केवल दो तत्व पृथ्वी व अग्नि ही प्रमुख हैं। फल, शाक, सब्जी, वनसपति में केवल जल तत्व की प्रमुखता है बाकी चार तत्व मृत-प्रायः ही हैं अतः वनस्पति पदार्थों के खाने में जीवों का मांस खाने की अपेक्षा हानि प्रायः न्यून ही है। संत महात्मा पेड़ों से स्वयं फल नहीं तोड़ते, टूट कर गिरे हुए फल ही खाते हैं ताकि न्यून पाप भी न हो। पेड़ों से फल प्राप्त करना बुरा नहीं है, पेड़ों को काटना बुरा है।

मांसाहार कर हजार मन गुनाह का बोझ लादने से शाकाहार कर दस किलो बोझ लादना बेहतर है।

प्रश्न : क्या मांस अधिक शक्ति देने वाला आहार नहीं है ?

उत्तर : दालों, सोयाबीन, मेवों, मूगफली आदि में मांस व अण्डों की अपेक्षा अधिक प्रोटीन होता है। हमारे शरीर को जितनी प्रोटीन की आवश्यकता है उससे कहीं अधिक हम केवल शाकाहारी भोजन से ही सुगमता से प्राप्त कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त शाकाहारी भोजन में शरीर के विकास व उसे निरोग रखने के लिए आवश्यक विटामिन्स, खनिज आदि भी प्राप्त हो जाते हैं जो मांसाहारी पदार्थों में नहीं होते।

मांस खाने से शरीर में बल नहीं अपितु एक प्रकार की उत्तेजना उत्पन्न होती है। मांस खाने से शरीर को नाइट्रोजन अधिक मिलता है जिससे यूरिक ऐसिड, ल्युकोमिन, क्रियेटिनिन आदि पदार्थ उत्पन्न होते हैं। इन व्यर्थ पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने के लिए शरीर को बहुत सी एकत्रित शक्ति व्यय करनी पड़ती है जिसको शक्ति उत्पन्न होना समझ लिया जाता है, वास्तव में तो इस प्रक्रिया से अंगो की शक्ति पहले से घट जाती है।

प्रश्न : योरूप की मांसाहारी जातियां क्या अधिक सुसभ्य, विद्वान व शक्तिशाली नहीं हैं ?

उत्तर : उनकी सभ्यता, शक्ति या विद्वता मांसाहार की देन नहीं है अपितु उनके अन्य गुणों जैसे अनुशासन, लगन,

सहयोग से कार्य करना व प्रकृति की शक्तियों से शक्ति प्राप्त करना आदि गुणों के कारण हैं। मांसाहारी तो अनेक जंगली जातियां भी हैं किंतु इन गुणों के न होने से वे पिछड़ी हुई ही हैं। योरूप में तो अब मांसाहार के विरूद्ध व शाकाहार के पक्ष में तीव्र आंदोलन होने लगा है। अतः यह कहना कि योरूप की जातियों की शक्ति का कारण मांसाहार है, गलत है।

प्रश्न : यदि डाक्टर मांसाहारी भोजन लेने के लिए कहे तब क्या करें ?

उत्तर : प्रकृति ने इतने शाकाहारी पदार्थ उत्पन्न किये हैं जो मांस के स्थान पर लेने से वह उद्देश्य पूरा कर सकते हैं। मांसाहारी पदार्थों में केवल प्रोटीन व फैट ही अधिक होते हैं जो दालों, मेवों, दूध, मक्खन आदि से प्राप्त हो जाते हैं अतः मांसाहारी पदार्थ ही लें यह आवश्यक नहीं। इस बारे में महात्मा गांधी के बच्चे व जार्ज बर्नाड शा का उदाहरण प्रत्यक्ष है जिन्होंने डाक्टरों के यह कहने पर भी कि मांसाहार नहीं किया तो जान नहीं बचेगी, मांसाहार नहीं किया और बच गए। अतः डाक्टर का मांसाहार लेने का परामर्श मानना उचित नहीं है उसके स्थान पर उचित शाकाहारी पदार्थ लें।

16 फैशन व सौन्दर्य प्रसाधनों के लिए जीव हत्या क्यों

मानव केवल अपने स्वाद व स्वास्थ्य लाभ की दृष्टि से ही जीव हत्या नहीं करता अपितु जाने अनजाने कुछ ऐसी फैशन की वस्तुओं व सौन्दर्य प्रसाधनों आदि का उपभोग भी कर लेता है जिनके बनाने व जांच आदि प्रयोगों में किसी जीव की हत्या होती है अथवा उसे कष्ट पहुँचाया जाता है।

[0] जैसे फर की टोपी आदि पहनते हुए वह यह नहीं जानता कि यह कराकुल मेमने को भेड़ के गर्भ से ज़बरदस्ती निकालकर उसकी खाल से बनी है। उसी भांति वह यह भी नहीं जानता कि कई शैम्पू, आफटर शेव लोशन आदि सौन्दर्य प्रसाधनों की जांच के लिए खरगोशों पर क्या-क्या निर्दय प्रयोग होते हैं।

"ब्यूटी विदाउट क्रूयेल्टी" पूना संस्था ने काफी खोज के बाद ऐसे प्रसाधनों की सूची तैयार की है जिनमें केवल वनस्पति पदार्थ ही इस्तेमाल किये जाते हैं और जिन के बनाने व जांच आदि प्रयोगों में किसी पशु को कष्ट नहीं दिया जाता। इस सूची के कुछ अंश पाठकों की जानकारी के लिए यहां दिए जा रहे हैं। जीव हत्या को जो व्यक्ति प्रोत्साहन देना नहीं चाहते वे इस सूची से लाभ उठा सकते हैं। पहले पदार्थ का नाम है तथा Bracket में Brand Name दिये गये हैं। पदार्थ से पहले जो नम्बर दिया गया है उससे निर्माता का नाम इस सूची के अन्त में देखा जा सकता है।

ITEM AND THEIR BRAND NAMES

CREAMS, LOTIONS & OILS

[1]Beauty Oil (OLIO CAMPBELL), [2]Beauty Oil (SHALAKS E. OIL), [3]Beauty Cream (SUNDAR), [1]Baby Oil (OLIO CAMPBELL), [4]Herbal Massage Cream (CROWN), [5]Skin Oil (ELEGANCE), [6]Sandalwood Oil, [7]Synthetic Essential Oils, [8]Calamine (LAKME), [2]Baby Massage Oil (OLEMESSA), [9]Face Cream, Lakshadi Massage Oil, [10]Astringent (SUN), Camphor Lotion, Facial Bleach.

[63]Snow (NIKHAR), [28]Snow (VITAL HEALTH), [32]Snow (ATICK), [83]Snow Vaseline (HEMA), [49]Face Cream (COSMOLENE SNOW), [85]Face Cream (DOMA'S MYCO), [86]Creams (TIARA), [87]Cream (LAXMI), [87]Cream (VISHAL), [4]Herbal Pimple Cream (CROWN), [50]Skin Cream (NIVEA), [8]Cold Cream (LAKME), [14]Foot Cream (VRANA LEPAN), [36]Vanishing (MORNING STAR), [8]Vanishing (LAKME), [67]Turmeric Vanishing Cream (VICCO), [76]Deep Cleansing Milk (ANNE FRENCH), [8]Cleansing Milk (LAKME), [50]Lotion Skin (NIVEA), [88]Beauty Face Lotion (KESHAR GULAB), [8]Hand & Body Lotion (LAKME), [87]Calamine (ROSA CALAMINE), [87]Calamine with Diphenhydramine (CHANDAN), [87]Hydrochoride Lotion (CALASKIN), [87]Tumeric Lotion (BELA), [8]Skin Tonic (LAKME), [8]Special Astringent (LAKME), [84]Vaseline (HEMA).

EYE-MAKE-UP

[11]Kajal (SONIA, SRIMATI), [12]Medicated Ayurvedic Kajal (JAI), [8]Eye Pencils (LAKME), [13]Kala Surma Powder (ROBHICO), [14]Surma (NETRA JYOTI).

[41]Kajal (SANJOG), [81]Kajal Deluxe (SHINGAR), [8]Eye Liner (LAKME), [8]Mascara (LAKME), [8]Cake Eye Shadows (LAKME).

Source : List of Honour, Sep. 1989, issued by Beauty Without Cruelty,
4 Prince of Wales Drive, Wanowrie, Poona 411040
[0] शाकाहार क्रान्ति, जनवरी फरवरी, 90

HAIR PREPARATIONS
Perfumed Coconut, Hair Oil, [15]Jasmine, (MISTY), Rose [5]Medicated Hair Oils (SUJATA, BRAHMI, MAHABHRINGARAJ, SHEPHAL), [16]Perfumed Hair Oil (KING KOKO), [17]Perfumed Hair Oil (PAMPA), [18]Hair Oils Natural Black & Dark Brown permanent Hair Dye (GODREJ), [19]Ayurvedic Hair Oil (PETALCA), [7]Hair Oil, [20]Hair Oil (COGONI), [21]Hair Oil (FANTASIYA), [11]Hair Oil (SONIA), [22]Hair Oil (KESHUT), [23]Almond Hair Oil (LURE), [24]Henna Hair Oil (PALBRO), [13]Hair Oil (HIMKANTI), [25]Hair Oil (SAMRAT), Hair Oils : Amla Tel, Brahmi Tel, [26]Brahmi Amla Tel (BAIDYANATH), Maha Bhringaraj Kesh Tel, Himani Kalyan Tel, Dandruff Hair Oil, [9]Kesari Hair Oil, Hair Oils : [3]Mahabhringaraj, Arnica (CHITTI), [14]Medicated Hair Oil (BRAHMI AMLA), [27]Hair Oil (RITA), [28]Hair Oils (VITAL HEALTH), Hair Oils : Amla, [29]Brahmi (ZANDU), Kuntal, [20]Hair Tonic (COGONI), [30]Hair Tonic (TARJUNA), [31]Hair Tonic (RICH FEEL), [4]Herbal Hair Tonic (CROWN), [32]Brilliantine (ATICK), [11]Brilliantine (SONIA), [25]Brilliantine (SHALIMAR), [20]Brilliantine (COGONI), [17]Brilliantine (PAMPA), [33]Coconut Oil (AO), [4]Herbal Hair Care (CROWN), [34]Hair Dyes (KEMP), [35]Hair Dyes (FARISHTA, PEACOCK, SCISSORS), [18]Natural Black & Dark Brown Permanent Hair Dye (GODREJ), [36]Black Powder Hair Dye (MORNING STAR), [37]Powder Hair Dye (MOON & STAR), [4]Herbal Hair Cream (CROWN), [16]Hair Fixative (INNESCORT), [38]Hair vitalizer and Conditioners (HERBALA DIE, HERBS & HENNA, HERBAL BEAUTY WONDERS), [39]Hair Lotion (ARNICARE), [24]Henna Powder (PALBRO), [40]Hair Tonic Powder (SUKESHI), [40]Anti-Dandruff Oil (DANDIKA), [9]Dandruff Hair Oil (SHALIMAR), [25]Pomades, [10]Dandruff Lotion (SUN), Hair Grower.

[84]Hair Oil (HEMA), [85]Hair Oil (DOMA'S MYCO), [18]Hair Cream (GODREJ), [76]Hair Remover (ANNE FRENCH CREAM), [83]Pomade (NIKHAR).

NAIL POLISH & REMOVER
[41]Nail Polish (TINA), [42]Nail Polish Remover (NAIL MAGIC), [8]Nail Enamel (LAKME), Nail Enamel Remover, [43]Plain & Frosted Nail Polish (COSMACO), [44]Nail Lustre (TIPS & TOES).

PERFUMES, COLOGNES & TOILET WATERS
[45]Handkerchief Perfume (LINGER), [7]Perfumery Compounds, [21]Attars (FANTASIYA), [17]Attars (PAMPA), [13]Attars (RABHIRAJ), [25]Attars (SHALIMAR), [21]Perfumes (FANTASIYA), [22]Perfumes (SEAGULL), [17]Perfumes (PAMPA), [46]Perfumes (TOUJOUR), [25]Perfumes (SHALIMAR), [22]Perfumes (Spray), (MADAM), [47]Perfumes (Spray), (SILPI'S), [21]Scent (FANTASIYA), [13]Liquid Scent (OTTO LALIT BAHAR), [46]Cologne (TOUJOUR), [25]Ottos (SHALIMAR), [28]Non-alocoholic Kerchief Perfumes (VITAL HEALTH).

POWDERS
[48]Talcum Powders (DELUX, ROLUX, BILUX), Talcum Powders : Lavender, [15]Rose, Khus, Jásmine (MISTY), [49]Talcum Powder (MOON DUST), [50]Talcum Powder (NIVEA), [8]Talcum Powder (LAKME), [25]Talcum Powder (SAMRAT), [10]Talcum Powder (SUN), [3]Talcum Powder (CHITTI), [36]Talcum Powder (MORNING STAR BEAUTY AID), [29]Talcum Powder (SANTALC), [51]Face Powder Compact (VRINDA), [25]Face Powder (SHALIMAR), [52]Face Powder (BHAGIRATHI), [22]Powder (ABESH NIRJAS), [51]Khaki Face Powder (BHARAT), [53]Medicated Powder (NYCIL).

[83]Powder (NIKHAR), [84]Powder (HEMA), [85]Powder (DOMA'S MYCO), [18]Toilet Powder (CINTHOL

FRESCA), [86]Talcum Powder (TIARA), [8]Face Powder (LAKME), [94]Face Powder (MEIKO), [8]Face Powder Compact (LAKME).

SOAPS & SHAMPOOS

[54]Shampoo (SATIN DOLL), Shampoos : Lemon, [15]Herbal, Beauty (MISTY), Shampoos : Special, [45]Luxury, Shampoos : (LINGER), Beauty, [23]Shikakai (LURE), Lime, [24]Shampoo (PALBRO HENNA GLOW LITE), [55]Shampoo (ARNICA), [39]Shampoo (ARNICARE), [56]Alvareetha Shampoo Powder (SILKESHA), Ayurvedic Shampoo, Herbal Shampoo, [10]Lemon Shampoo, (SUN) Pedicure Shampoo, Toilet Soaps : Jasmine, [57]Wild Flower (AHINSA), Nandan. [58]Sandal Toilet Soap (SANAM, CEPE), Toilet Soaps (NEEM, JANTA, CEPE (Luxury), [59]Ayurvedic Toilet Soap (CHANDRIKA), [60]Soaps (GEM, SAPNA DREAM, SAPNA SHIKAKAI), [61]Soaps (SHAMPUCHI), [62]Soaps (ROSE, JASMINE, KHUS, AMBER, PATCHOULI, SANDAL, MUSK, RATRANI), [63]Neem Soap (HARRIS LIMDA), [63]Soaps (RITA ARITHA, HARRIS SULPHAR, HARRIS SHIKAKAI), [2]Soap (CETRILAK), [64]Soap (ARITHA), [65]Soap (KUTIR), [56]Shikakai Powder (SHAMLA), [56]Powder (SILKESHA).

[95]Liquid Hand Wash (GOOLSHAN), [96]Perfumed Liquid Soaps Lavender, Jasmine, Rose, (TAS), [76]Shampoos (GLEEM BODY & BOUNCE, GLEEM SHINE & SHEEN, ,[97]Shampoos : Wild Chery, Camomile, Orange Blossom, Rosemary, Aloe Vera, (NATURELLE) [8]Beauty Shampoo (LAKME), [98]Soaps (MYSORE SANDAL, JASMINE, SANSAR), [99]Soap (NEKO), [52]Soap (BHAGIRATHI), [63]Soap (HARRIS CARBOLIC), [100]Soap (HAMAM), [18]Toilets (CINTHOL, NEW CINTHOL, CROWNING GLORY, MARVEL, VIGIL).

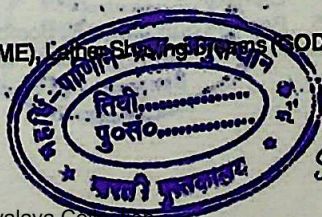
TOOTH POWDERS & TOOTH PASTES

[54]Tooth Paste (KRISTAL), [66]Tooth Paste (MOTI), [67]Herbal Tooth Paste (VICCO VAJRADANTI), [68]Tooth Powder (PROMISE), [45]Tooth Powder (LINGER), [69]Tooth Powder (DR. DEAN'S), [70]Tooth Powder (GEMINI), [71]Tooth Powder (NAFA), [72]Tooth Powder (NIHARIKA), [73]Tooth Powder (PRIDE), [74]Tooth Powder (RAJARAJESHWARI), [75]Tooth Powder (VEENA), [14]Tooth Powder (SIVANANDA), [76]Tooth Powder with Astringent (FORHANS), [56]Ayurvedic Tooth Powder (JAINSON), [35]Herbal Tooth Powder (FARISHTA), [67]Herbal Tooth Powder (VICCO VAJRADANTI), [26]Red, Black & White Tooth Powder (Manjan) (BAIDYANATH), [77]Lal Dantmanjan (AMAR), [29]Dantmanjan (ZANDU), [29]Dhavaldant (ZANDU).

[68]Tooth Paste (PROMISE), [101]Tooth Paste (BABOOL), [28]Tooth Powders (VITAL HEALTH), [102]Black Tooth Powder (JANATA), [41]Kum-Kum (KAMAL), [11]Kum-Kum (SONIA JYOTI), Kum-Kum, [94]Kum-Kum (Bindi) (MEIKO), [39]Oral Antiseptic, [8]Liquid Make Up (LAKME), [23]Cold Wax Hair Remover (LURE), [35]Hair Removers : Soap & Liquid (VENUS), Liquid (GULSHAN), Soap (GOOD NIGHT), [40]For Chapped feet (GAIRIKADI), Herbal Nourishing Mask (CREMETEEL), Nourishing Mask (PUMALMOND, [103]Hair Removing Soap (RAJARANI), [87]Glow Liquid Make Up (VISHAL, BELLA, LAXMI).

TOILET PREPARATIONS FOR MEN

[18]Shaving Round (GODREJ), [18]Shaving Stick (GODREJ), [34]After Shave Lotion (CONSORT), [8]After Shave Lotion (LAKME), [10]After Shave Lotion (SUN), [46]After Shave spray (TOUJOUR), [34]Eau de Cologne (CONSORT).

[86]Shaving Cream (MONARCH), [8]Shaving Cream (LAKME), Lather Shaving Creams (GODREJ): [18]Rich Foam, Menthol Mist.

LIPSTICKS
[8]Lispsticks (LAKME), [89]Lipsticks, [90]Lip Lustre (TIPS & TOES).

PERFUMERY PRODUCTS
[91]Perfumed Paper Napkins (DEEPAK), Perfume Essences (KIKU), [92]Aerosol Perfumery Products (KIKU), [93]Perfume Compunds (LANA), [94]Scent Spray (MEIKO), [87]Sachet-Concentrated (BELLA), Cream Perfume.

MISCELLANEOUS
[66]Agarbatti (ELEPHANTA), [27]Agarbatti (ALFA), [28]Agarbatti (VITAL HEALTH), [68]Air Purifier (ODONIL), [78]Facial Tonic (CHANTHIK), [79]Ayurvedic Facial Mask (KANTI), [79]Ayurvedic Massage Oil (SWASTHYA), [11]Dry Powder Kum-Kum (SONIA SRIMATI), [80]Powder Kum-Kum (SREEMA), [81]Kum-Kum (SHINGAR), Kajal, Sindoor, [23]Beauty Mask (LURE), [35]Powder Hair Remover (VENUS), [10]Blackead Remover (SUN), Face Charmer, Face Pac, Facial Bleach, Facial Mixture, Freshner, Oat Meal Scrub, Outer Eye Lotion, Pimple Go, Rose Water, Skin Softener, [40]For Blemished Skin (JIRAKA), Face Pack (NEEMAL), Face Pack (HERBEAU CARE), Anti-Pimple Powder (PIMPLEX), Herbal Body Massage, Oil Herbal Massage, Oil for Women, Anti Perspirant, [46]Air Freshner (TOUJOUR), [63]Dog Soap (HARRIS NEEM), [2]Dog Soap (CETRILKA), [63]Dog Dusting Powder (HARRIS NEEM), [82]Sticker Bindi (SHILPA).

MANUFACTURER

1. Campbell Manufacturing Industries, Bombay
2. Shalaks Chemicals, New Delhi
3. Sunder Homoeo Sadan, Calcutta
4. Crown Herbal Products, Madras
5. D.K. Sandu Brothers Chembur Pvt. Ltd., Bombay
6. Government Sandalwood Oil Factory, Mysore
7. J.B. Shah & Co., Ahmedabad
8. Lakme Ltd., Bombay
9. Sri Aurobindo Ashram (Ayurvedic Section), Pondicherry
10. Sun Products, Poona
11. Kothari Cosmetics, Vijayawada
12. Western India Chemical Co., Bombay
13. Raja Balkrishnalal Hiralal Co., Bombay
14. Sivananda Ayurvedic Pharmaceutical Works, Tehri Garhwal
15. Bombay Soap Factory, Bombay
16. Frutineit & Co., Calcutta
17. Pampa Industries, Sholapur
18. Godrej Soaps Ltd., Bombay
19. H.N. Giri & Sons, Bombay
20. Chhatrisa & Co., Saurashtra
21. J.P. Parekh & Sons, Rajkot
22. Nirjas Perfume Products Pvt. Ltd., Calcutta
23. Nahira (Cosmetic) Enterprises Pvt. Ltd., Bombay
24. Palbro International, Vyara
25. Shalimar Agency (Perfumers), Nandurbar
26. Shree Baidyanath Ayurved Bhavan Ltd., Nagpur
27. Veto Company, Madras
28. Vital Health Products, Visakhapatnam
29. Zandu Pharmaceutical Works Ltd., Bombay
30. Command Perfumery Works, Aurangabad
31. Menaxi Pharmaceuticals, Bombay
32. Adarsh Pharmaceuticals, Junagadh
33. Ahmed Oomerbhoy, Bombay

34 Kemp-Pharm Division of the Morarjee Goculdas Spg. Wvg. Co. Ltd., Bombay
35 P.L.J. & Co., New Delhi
36 The Star Hair Dye Co., Delhi
37 Izuk Chemical Works, Delhi
38 Hansa Enterprises, Bangalore
39 Kosmeein Homoeopathic Pharmacy Pvt. Ltd., Bombay
40 Puma Herbal Cosmetics, Nagpur
41 Kamal Products, Bombay
42 Cheryl's Bombay
43 Cosmos Manufacturing Corporation, Calcutta
44 Shingar Cosmetics Pvt. Ltd., Valsa
45 Care Cosmetics, Calcutta
46 Renosold Company, Calcutta
47 Silpi Aerosols Industries, Bombay
48 Beechamores Pvt. Ltd., Bombay
49 Cosmodene Laboratories (India), Bombay
50 J.L. Morison (India), Ltd., Bombay
51 Bharat Cosmetics, Bombay
52 Shri Bhagirathi Seva Samiti, Meerut
53 Glaxo Laboratories (I) Ltd., Bombay
54 Alembic Chemical Works Co. Ltd., Baroda
55 Dr. Wellmans Homeopathic Laboratory Pvt. Ltd., Delhi
56 Jainson Products, Bombay
57 Beauty Without Cruelty
58 Naulakha Engg. Works, New Delhi
59 S.V. Products Irinjalakuda
60 Bombay Extractions Pvt. Ltd., Bombay
61 Galinus Pharmaceutical, Surat
62 Gulab Singh Johrimal, Delhi
63 Rita Enterprise, Bombay
64 Teli Soap & Chemical Factory, Ahmedabad
65 Yusuf Meherally Centre, Tara
66 Bajaranglal & Sons, Titilgarh
67 Vicco Laboratories, Bombay
68 Balsara Hygiene Products, Bombay
69 Deen Brothers, Bombay
70 Gemini Chemical Products, Machilipatnam
71 Nafa & Co., Madras
72 Niharika Products (India), Calcutta
73 Pride Industries, Bombay
74 Raja Enterprises, Kakinada
75 Ranga Industries, Guntakal
76 Geoffrey Manners & Co. Ltd., Bombay
77 Kailash Chemical Works, Kantabonji
78 Darshana Traditional Products, Madras
79 Dharmatma Ayurveda Resashala, Akalkot
80 Sreema Industries, Hyderabad
81 Paramount Kumkum Pvt. Ltd., Valsad
82 Tips & Toes Cosmetics (India) Ltd., Valsad
83 Abdul haq, Nagpur
84 Dharmyug Industries, Gondia
85 Vijaya Chemical & Toilet Works (Circars), Madras
86 J.K. Helene Curtis Ltd., Thana
87 Vishal Cosmetics, Bombay
88 Jain Ayurvedics, Coonoor
89 Indian Cosmetic Industries, Delhi
90 Creative Cosmetics, Valsad
91 Deepak & Co., Thana
92 Kiku Fragrances, Bombay
93 Lana Floressens, Bombay
94 Meiko Cosmetics, Amritsar
95 D.K.B. Products, Bombay
96 Tas Products Co., Bombay
97 Ranbaxy Laboratories, New Delhi
98 Karnataka Soaps & Detergent Ltd., Bangalore
99 Parke-Davis (India) Ltd., Bombay
100 Tata Oil Mills Co. Ltd., Bombay
101 Besta Cosmetics Ltd., Vapi
102 Bamankar Brother's Industries, Dulia
103 T.P. Lal & Co., Udhna

17 मांसाहार से छुटकारा कैसे पाएं

इस पुस्तक में वर्णित शाकाहार व मांसाहार के गुण दोषों को समझने व मांसाहार से होने वाले रोगों व हानियों को जानने के बाद जो भाई बहिन मांसाहार को त्याग कर शाकाहारी बनना चाहते हैं किंतु सामाजिक व पारिवारिक परिस्थितियों के कारण अथवा स्वाद के वश इसको त्यागने में संकोच अनुभव करते हों, उन्हें हमारे विचार से निम्न उपाय करने चाहियें।

(1) मांसाहार से होने वाली हानियों को बार-बार पढ़कर मांसाहार त्यागने के साधारण विचार को एक दृढ़ चाह में बदलें क्योंकि "चाह से ही राह" मिलती है बिना दृढ़ चाह के सफलता नहीं मिलती।

(2) यह निश्चित तौर पर समझ लें कि मांसाहार का त्याग एक समाज सुधार व परिवार कल्याण का कार्य है। यह आपको आधुनिकता की ओर ले जाने वाला कार्य है क्योंकि वही व्यक्ति आधुनिक होता है जो नई खोजों को जानकर उन पर औरों से आगे चले। शाकाहारी होना गर्व की बात समझें।

(3) अपने मन को भली-भांति समझा दें कि मांसाहार के त्याग से किसी भी प्रकार की शारीरिक दुर्बलता नहीं आती अपितु कैंसर आदि रोगों से बचाव होता है व शरीर अधिक हृष्ट-पुष्ट होता है।

(4) प्रारंभ में कुछ दिनों तक अपने स्वाद के अनुकूल शाकाहारी पदार्थों से ही बने कबाब आदि व देखने में मांसाहारी प्रतीत होने वाले व्यंजन ले सकते हैं। बाद में साधारण शाकाहारी भोजन पर आ जाएं।

(5) घर में डाइनिंग टेबल व रसोईघर में मांसाहार की हानियाँ दर्शाने वाला कोई वाक्य जैसे 'मांसाहार रोगों का भण्डार' आदि लिखकर लगा दें ताकि उस पर दृष्टि पड़ती रहे और परिवार के सभी सदस्यों को मांसाहार छोड़ने की बात याद रहे।

(6) मांसाहारी भोजन की प्लेट देखकर पशुओं पर होने वाले अत्याचार व उनकी वेदना की कल्पना करें और सोचें कि क्या यह अपने किसी पूर्व जन्म के संबंधी के मांस से ही तो बना हुआ नहीं है।

(7) उपरोक्त प्रयास करने के बाद भी यदि आप एकदम मांसाहार नहीं त्याग पाएं तो सात सप्ताह का एक सीमित कार्यक्रम बना लें। पहले सप्ताह में एक दिन मांसाहार न करें, दूसरे सप्ताह में दो दिन न करें और इसी प्रकार प्रति सप्ताह एक दिन बढ़ाकर सातवें सप्ताह में मांसाहार बिलकुल ही त्याग दें।

मांसाहार के त्यागने में केवल मन के दृढ़ निश्चय की ही आवश्यकता है। इसको छोड़ने से कोई भी असुविधा नहीं होती। नित्य मांसाहार करने वाले अनेकों व्यक्तियों ने इसका एकदम परित्याग कर दिया है। अतः आप भी इसका एकदम परित्याग कर सकते हैं मन में दृढ़ निश्चय कर आज ही इस सर्वनाश करने वाले भोजन से अपना पिण्ड छुड़ाएं।

मन के हारे हार है मन के जीते जीत,
नहीं खाऊंगा मांस मैं कहें इसी क्षण मीत।

★ मरे हुए जानवरों को गाढ़ने हेतु मेरा पेट कब्रिस्त

★ मांस पाचन शक्ति नष्ट करता है। मांस तेजाब युक्त
से पशु का मांस अधिक तेजाब वाला बन जाता है
बिगाड़ता है।

★ कपड़े पर खून लगने से कपड़ा गंदा हो जाता है वही
निर्मल नहीं रहेगा।

★ सभी प्राणियों पर दया करो। पैगम्बर मुहम्मद साहब

★ जो दूसरों के माँस से अपना माँस बढ़ाना चाहता है, वह जहाँ कहीं भी जन्म ले
चैन से नहीं रह पाता। महाभारत

★ जो मरे हुए पशुओं का माँस खाता है वह वास्तव में अपना मुर्दार आप खा रहा है।
यीशू मसीह

★ भाव हिंसा, कर्म हिंसा, स्वयं हिंसा करना, दूसरों के द्वारा करवाना अथवा सहमति प्रकट
करके हिंसा कराना, ये सब पाप हैं। भगवान महावीर

★ माँस खाने वाले, माँस का व्यापार करने वाले और माँस के लिए जीव हत्या करने वाले,
तीनों समान रूप से दोषी हैं। भीष्म पितामह

★ यदि मनुष्य स्वतंत्रता चाहता है, तो वह पशु-पक्षियों को कैद क्यों करे।
ल्योनार्डो डा विंसी

★ जो माँस खाते हैं और शराब पीते हैं उन पुरूष रूपी पशुओं के बोझ से पृथ्वी दुः
पाती है। चाणक्य

★ जो किसी जीव का मांस काट कर खाता है, उसका बदला उसे अपने माँस से देना
पड़ेगा। यदि किसी जीव की हड्डी तोड़ी है तो उसका भुगतान अपनी हड्डियों द्वारा
करना होगा। मीर दाद